तपोभूमि उत्तराखण्ड

(विशिष्ट संस्करण)

(भूमिका—स्व० स्वामी शिवानन्द सरस्वती
(संस्थापक—डिवाइन लाइफ सोसाइटी ऋषिकेश

संकलन—रणधीर सिंह

इस संस्करण की विशेषताएँ

१. स्व० स्वामी शिवानन्द सरस्वती की भूमिका।

२. उत्तराखण्ड की पौराणिक महानता (महाभारत के संदर्भ से।)

३. हरिद्वार-ऋषिकेश की भी सम्पूर्ण जानकारी।

४. यात्रा के प्रमुख स्थानों की दूरियों व ऊँचाई की नवीन तालिकायें।

५. चारों धामों के महात्म्य व पौराणिक आख्यान।

६. बद्रीनाथ, केदारनाथ गंगोत्री, यमुनोत्री की आध्यात्मिक महिमा।

७. हेमकुण्ड यात्रा व कैलाश मानसरोवर यात्रा का समावेश।

८. बद्रीनाथ व केदारनाथ में होने वाली दैनिक पूजाओं का विवरण और अन्य भी कई प्रकार की नई सामग्री सहित।

तमोभूमि — उत्तराखण्ड

● यह पुस्तक—उत्तराखण्ड के समस्त दर्शनीय तीर्थ स्थानों एवं मनोरम स्थलों के वर्णन व यात्रा सम्बन्धी सामग्री सहित अन्य आवश्यक बातों का संकलन है।

● यह पुस्तक—हिमालय की गन्धमादन शाखा के महत्वपूण तीर्थों का पथ प्रदर्शन तो करेगी ही, साथ ही कुलियों के पारिश्रमिक, मोटर का किराया एवं मार्ग से अवगत कराएगी।

● यह पुस्तक—आपको विभिन्न स्थानों की पारस्परिक दूरियों एवं समुद्रतल से ऊँचाई बताएगी, जिससे आप वहाँ अपने आवास, भोजन तथा वस्त्रादिकों का समुचित प्रबन्ध कर सकेंगे।

● यह पुस्तक—उन्नत जलप्रपातों, उष्ण जल के स्रोतों, प्रचण्ड प्रवाहयुक्त धाराओं और हिम-शृंगों तक पहुँचने में यात्रियों के लिए कई प्रकार से सहायक सिद्ध होगी।

● यह पुस्तक—अनभिज्ञ यात्रियों को पर्यटन, ऐतिहासिक एवं पौराणिक कथाओं से परिचित कराने में मित्र रूपेण रहेगी।

भूमिका

द्वारा—स्व० स्वामी शिवानन्द सरस्वती
(संस्थापक—डिवाइन लाइफ सोसाइटी, शिवानन्द नगर,
ऋषिकेश)

यद्यपि काशी-यात्रा भगवान् विश्वनाथ का पवित्र निवास तथा सरल और सुगम्य होने के कारण प्रसिद्ध है इसी प्रकार कैलाश-यात्रा अत्यन्त कठिन होने पर भी, पर्वतीय यात्रा केन्द्रों को अत्यधिक धार्मिक महत्ता दिए जाने से ख्याति प्राप्त है, तथापि प्रत्येक धार्मिक भावना वाले एवं सच्चे भारतीय की श्री बद्रीनाथ धाम की यात्रा करने की पवित्र हृदयाकांक्षा होती है।

वर्ष प्रतिवर्ष प्रचुर व्यय की सामर्थ्य और प्राणों के संकट को लेकर, देश के प्रत्येक भाग में हजारों भारतीयों ने श्री बद्री-नारायण भगवान को हार्दिक श्रद्धाञ्जलि तब भी अर्पित की है जबकि वर्षों पहले हिमालय की यात्रा करना कठिनतम होने के साथ-साथ भयग्रस्त भी था। वास्तव में पहले भगवान् बद्रीनाथ की चरण धूलि प्राप्त करने में जीवन-मरण अनिश्चित समझा जाता था।

श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार, भगवान् श्री कृष्ण ने अपने सखा उद्धव को बद्रीकाश्रम जाकर भगवद् आराधना की आज्ञा दी—यथा-प्राचीन काल में भी लोग इस पवित्र धाम की यात्रा करने जाते रहे।

अधिकांशत: यह पूछा जाता है कि लोगों को इतनी कठिन यात्रा करने का क्या लाभ ? इसका उत्तर यात्री के हृदय से स्वत: फूट पड़ना चाहिए। आध्यात्मिक लाभ सदैव हार्दिक विश्वास पर निभर करता है। वह विश्वास जिससे मनुष्य की आत्मा श्वास लेती है और वह विश्वास जिसके बिना कोई आध्यात्मिक उपलब्धि सम्भव नहीं। यदि एक यात्री की वास्तविक आकांक्षा यह हो कि उसके पापों का उन्मूलन हो जायेगा कि वह मोक्ष को प्राप्त कर सकेगा या जीवनमुक्त होगा तो कोई कारण नहीं कि ऐसा न हो। उत्तराखण्ड या बद्रीयात्रा उसके सारे पाप धो सकती है, उसको आत्मानुभूति के लिए बना सकती है, यदि वह अमित तेज की उज्जवल प्रभा में विश्वास करता है। लेकिन यह स्मरणीय है कि विश्वास की परीक्षा एक सात्विक यात्रा के बाद होगी। यात्रा के बाद यदि यह सिद्ध हो जाता है कि यात्रा द्वारा पापों का पूर्णरूपेण उन्मूलन हुआ है, समस्त कुसंस्कार नदियों के पावन जल से कपूर हो गये हैं, यात्रा में गौरवमयी वातावरण के आध्यात्मिक कम्पन परिपूर्ण रहे हैं, कि वह एक अधिकृत पवित्रता, सत्य एवं प्रेम युक्त जीवन प्रापन कर सकता है तो निश्चित ही वह जीवन-मरण से मुक्त है और उसने यात्रा के आदर्श उद्देश्य को पूरा किया है। वह यात्री चाहे वह अन्य अल्प संख्या में क्यों न हों, अवश्य जीवन को ऊँचा उठा सकते हैं।

आमुख

"जय केदारनाथ !"

सामने से आते हुए साधु को देखकर एक व्यक्ति ने कहा।

"जय बद्री विशाल !"

साधु ने उत्तर दिया।

बद्रीनाथ और केदारनाथ की यात्रा में अभिवादन का यही ढंग है। जो केदारनाथ की ओर बढ़ते हैं, वे जय केदारनाथ ही कहते हैं, जो वहाँ से लौटते हुए और अन्य बद्रीपुरी को जाते हैं वे जय बद्री विशाल का घोष करते हैं। इससे यात्रियों के गन्तव्य स्थान का पता भी लग जाता है और प्रणाम भी हो जाता है।

वर्षानुवर्षों से जो महत्वाकांक्षा, जो हविस मन में समाई हुई थी उसे पूरा करने का समय आ गया, इसलिए आपको पूर्ण-रूपेण प्रसन्न होना चाहिए। उत्तराखण्ड यात्रा मार्ग का जो अनुपम सौन्दर्य है उसकी संसार में तुलना नहीं, व्यक्त करने को शब्द नहीं।

बद्रीनाथ के लिए पैदल यात्रा समाप्त हो गई, केवल मोटर यात्रा ही रह गई है फिर भी कठिन बीहड़ मार्ग परन्तु नितान्त सुन्दर। उसी पथ पर हजारों यात्रियों का तांता लगा हुआ है। पंच पांडवों ने इन्हीं पन्थों पर चल कर स्वर्गारोहण किया था। शंकराचार्य के पदचिह्न भी इस मार्ग पर पड़ चुके हैं, जिन्होंने वेदान्त दुन्दुभि समस्त जगत में बजाई थी, जो स्वयं शंकर के अवतार माने जाते थे। इसी पथ के धूली-कणों और पत्थरों ने, चट्टानों ने वृक्ष और लताओं ने सबके सुख-दुख के वार्तालाप को, आनन्द, क्लांति के निःश्वासों को सुना और आज सबका

सौभाग्य जाग उठा जो हम सभी के लिए बस मार्ग 'पुरी' तक बन गया।

एक ओर अलकनन्दा जैसी नील वर्ण नदियाँ कलकल निनाद से पार्श्व संगीत प्रस्तुत कर रही हैं तो दूसरी ओर नागाधिराज हिमालय की उतुंग पर्वत मालायें आसमान से होड़ लगा रही हैं। आसपास वनश्री का अतुल सौन्दर्य, पक्षियों का दिव्य गान, पुष्पलताओं की मोहक सुगन्ध और ऊपर स्वच्छ नीलगगन—ऐसा लगता है मानो साक्षात् स्वर्गलोक में भ्रमण कर रहे हों। आँखें तो मानों इस विराट अनुपम सौन्दर्य राशि को चकित होकर, पिपासित होकर पी रही हों—पीती जा रही हों क्योंकि ऐसी पर्वणी बार-बार नहीं आती। आपने कभी स्वप्न में भी नहीं सोचा होगा कि हिमालय इतना रम्य है! इतना भव्य!!

अतीतकाल से चली आने वाली यात्रियों की परम्परा में बँधे लोग लौह चुम्बक की तरह खिचे चले जाते हैं। रास्ते में आपको कहीं रुकना हो तो कोई भी दुकान की अटारी पर मुफ्त ठहरा लेगा। परन्तु आपको उसी की दुकान से आटा-दाल-घी इत्यादि आवश्यक चीजें खरीदनी होंगी यही चट्टियाँ होती हैं, एक लम्बा दालान होता है, चटाइयाँ बिछी रहती हैं। आप कोई सा कोना सम्भाल लीजिए, पास ही चार-पाँच फुट के अन्तर पर दूसरे यात्री टिक जाते हैं। मन्दिर की तरह चट्टी का दरवाजा भी सबके लिए खुला रहता है।

"जय केदारनाथ"

"जय बद्री विशाल"

इतना कहने को देर कि आत्मीयता का सा रिश्ता स्थापित हो जाता है। यही अभिवादन, यही जयघोष दुर्गम पथ को फतह करने का संकल्प और सहारा।

—रणधीर सिंह

अनुक्रमणिका

भूमिका (स्व० स्वामी शिवानन्द सरस्वती द्वारा)	...	७
आमुख (संकलन कर्ता—रणधीर सिंह द्वारा)	...	६
उत्तराखण्ड की पौराणिक महानता	...	१७
उत्तराखण्ड : एक दृष्टि में	...	२१
यात्रा का शुभारम्भ	...	२२
हरिद्वार	...	२३
हरकी पैड़ी ब्रह्मकुण्ड, दक्ष प्रजापति मन्दिर	...	२४
मनसा देवी मन्दिर	...	२५
चण्डी देवी, माया देवी मन्दिर	...	२६
भीम गोडा कुण्ड	...	२६
सप्तऋषि आश्रम, परमार्थ आश्रम	...	२७
साधु बेला, शान्ति कुंज	...	२७
ऋषिकेश	...	२८
भरत मन्दिर, त्रिवेणी घाट	...	३२

गुरुद्वारा, लक्ष्मण झूला, कैलाश आश्रम ... ३३
स्वर्गाश्रम, गीता भवन ... ३४
परमार्थ निकेतन, शिवानन्द आश्रम ... ३४
हरिद्वार से प्रमुख स्थानों की दूरियां ... ३५
प्रमुख स्थलों की समुद्रतल से ऊँचाई ... ३५
ऋषिकेश से बस यात्रा ... ३६
घोड़ा और डांडी का किराया ... ३६
पंचबद्री, पंचकेदार, पंचप्रयाग ... ३७
आवश्यक सूचनाएँ ... ३८

श्री चारों धाम यात्रा प्रारम्भ

ऋषिकेश से यमुनोत्री मार्ग वर्णन ... ३९
यमुनोत्री ... ४१
पौराणिक आख्यान ... ४२
यमुनोत्री से गंगोत्री मार्ग वर्णन ... ४३
पौराणिक आख्यान ... ४४
उत्तर काशी वर्णन ... ४५
ऋषिकेश से गंगोत्री मार्ग वर्णन ... ४६
गंगोत्री ... ४७
गंगोत्री से गौमुख ... ४७
गंगोत्री महिमा ... ४७
पौराणिक आख्यान ... ५०
गंगोत्री से केदारनाथ मार्ग वर्णन ... ५१
ऋषिकेश से केदारनाथ मार्ग वर्णन ... ५४

श्री केदारनाथ बद्रीनाथ यात्रा

ऋषिकेश से श्रीनगर मार्ग वर्णन ... ५६
श्रीनगर ... ५७
श्रीनगर से रुद्र प्रयाग ... ५७
रुद्र प्रयाग से गुप्तकाशी ... ५८
गुप्तकाशी से मद्महेश्वर ... ५९
गुप्तकाशी से केदारनाथ ... ५९
त्रियुगी नारायण ... ६०
केदारनाथ ... ६१
केदारनाथ की महिमा ... ६२
पौराणिक आख्यान ... ६३
केदारनाथ में पूजाओं का विवरण ... ६७
केदारनाथ से बद्रीनाथ (मार्ग नं० १) ... ६९
केदारनाथ से बद्रीनाथ (मार्ग नं० २) ... ७०
ऊखीमठ, तुंगनाथ ... ७१
गोपेश्वर, चमोली ... ७२
जोशीमठ ... ७२
विष्णु प्रयाग, गोविन्द घाट ... ७३
पाण्डुकेश्वर ... ७३
ऋषिकेश से बद्रीनाथ मार्ग वर्णन ... ७४
कोटद्वार से केदारनाथ ... ७५
मसूरी से केदारनाथ ... ७५

कोटद्वार से बद्रीनाथ	...	७६
मसूरी से बद्रीनाथ	...	७७
नैनीताल से बद्रीनाथ (मार्ग नं १ व २)	...	७८
बद्रीनाथ जी का मन्दिर	...	७९
मन्दिर में दर्शन	...	७९
श्री बद्रीनाथ की दैनिक पूजाएँ	...	८०
बद्रीनाथ की विशेष सेवाएँ	...	८१
श्री बद्रीनाथ जी की स्तुति	...	८२
चारों धाम की महिमा	...	८३
श्री बद्रीनाथ पुरी, तप्तकुण्ड	...	८४
पंचशिला, ब्रह्मकपाल	...	८५
वसुधारा, माता मूर्ति	...	८५
शेषनेत्र, चरणपादुका, सतोपंथ, अलकापुरी	...	८६
माना गाँव (मणिभद्रपुर)	...	८६
बद्रीनाथ मन्दिर का प्रबन्ध	...	८६
बद्रीनाथ की पौराणिक व ऐतिहासिकपृष्ठभूमि	...	८७
महामहिम श्री बद्रीनाथ जी	...	९०
पौराणिक आख्यान	...	९१
ऋषिकेश से हेमकुण्ड मार्ग वर्णन	...	९३
श्री हेमकुण्ड यात्रा	...	९४
कैलाश मानसरोवर यात्रा	...	९६
यात्रा की आवश्यक सामग्री	...	९७

यात्रा का समय, अन्य सावधानियाँ ... ९७
यात्रा के लिए मार्ग ... ९८
मानसरोवर मार्ग का वर्णन ... १००
मानसरोवर ... १०२
मानसरोवर से कैलाश मार्ग वर्णन ... १०३
कैलाश ... १०४
मानस और कैलाश
पौराणिक व आध्यात्मिक चित्रण ... १०५

उत्तराखण्ड के विभिन्न स्थलों की
बस किराया तालिका

स्थान का नाम	दूरी कि. मी.	किराया
१. ऋषिकेश से हनुमान चट्टी	२२०	३९-५०
२. हनुमान चट्टी से लंका चट्टी	२१९	३९-२५
३. लंका से गौरी कुण्ड	३२७	५९-८०
४. गौरी कुण्ड से बद्रीनाथ	२३२	४१-५०
५. बद्रीनाथ से ऋषिकेश	३०१	५३-८०
६. ऋषिकेश से गौरी कुण्ड	२१५	३८-४५
७. ऋषिकेश से लंका	२५२	४५-२०
८. हरिद्वार से गौरी कुण्ड	२४७	४३-५०
९. हरिद्वार से बद्रीनाथ	३३३	५८-४०
१०. बद्रीनाथ से हरिद्वार	३३३	५९-४०
११. राम नगर से बद्रीनाथ	३३७	६०-२५
१२. कोटद्वार से बद्रीनाथ	३२८	५८-६०
१३. कोटद्वार से गौरी कुण्ड	२४२	४३-३०
१४. हरिद्वार से गौरी कुण्ड (वाया कोटद्वार)	३०३	५३-७५
१५. हरिद्वार से बद्रीनाथ (वाया कोटद्वार)	३८९	६९-०५

पुस्तक छपते समय जो किराया था, वही छापा गया है, अतः किराया पुनः ज्ञात कर लें।

नोट—गंगोत्री के लिए लंका तक बस जाती है।
यमनोत्री के लिए हनुमान चट्टी तक बस जाती है।
केदारनाथ के लिए गौरी कुण्ड तक बस जाती है।

उत्तराखण्ड की पौराणिक महानता

"लीजिए, द्रौपदी जमीन पर गिर पड़ी।"

मन को संयम में रखकर, योग युक्त पाँचों पांडव जब महा-
[र्व]त हिमालय पर चढ़ रहे थे तब उनमें से द्रौपदी का मन योग
[स]े विचलित हो गया और वह लड़खड़ा कर पृथ्वी पर गिर पड़ी।
उसे गिरी देखकर महाबली भीमसेन ने सबसे आगे चल रहे अपने
बड़े भाई धर्मराज युधिष्ठिर से पूछा—"परंतप! राजकुमारी
द्रौपदी ने कभी कोई पाप नहीं किया था। फिर बताइये, कौन-
सा कारण है, जिससे वह नीचे गिर गई।"

भीम का यह वचन सुनकर युधिष्ठिर ने पीछे की ओर देखे
बिना और गति को रोके बिना केवल इतना ही कहा—"उसके
मन में अर्जुन का विशेप पक्षपात था।" और आगे बढ़ते गये।
थोड़ी देर बाद सहदेव भी धरती पर गिर पड़े तो उन्हें गिरा देख
भीम ने युधिष्ठिर से पूछा—"भैया! ये माद्रीनन्दन सहदेव जिसके
मन में अहंकार का नाम भी नहीं था किस दोष के कारण गिर
पड़ा है।" युधिष्ठिर ये उत्तर देते हुए कि "अपने समान और
किसी को बुद्धिमान न समझने के अभिमान से ही उसका पतन
हुआ है।" निश्चित रूप से चलते गये।

सहदेव को छोड़कर शेष भाइयों और एक कुत्ते के सा कुन्ती कुमार युधिष्ठिर आगे बढ़ रहे थे तो सहदेव के शोक आर्त होकर शूरवीर नकुल भी गिर गये। तो भीमसेन ने पुन राजा से प्रश्न किया—"भाई! जिसने कभी भी अपने धर्म त्रुटि नहीं आने दी वह हमारा प्रिय नकुल क्यों पृथ्वी पर गिरा है?" राजा ने नकुल के विषय में कहा—"नकुल के मन में यह बात बैठी रहती थी कि मेरे समान रूपवान कोई नहीं है, इस लिए नकुल नीचे गिरा है। तुम आओ वीर! जिसकी जैसी करनी है, वह उसका फल अवश्य भोगता है।

कुछ और आगे चलकर तेजस्वी वीर अर्जुन जब पर्वत पर गिर कर प्राण त्याग करने लगे, तब भीमसेन ने फिर युधिष्ठिर से पूछा—"राजन! अर्जुन कभी परिहास में भी झूठ बोले हों—ऐसा मुझे याद नहीं आता। फिर ये किस कर्म का फल है, जिससे इन्हें पृथ्वी पर गिरना पड़ा?"

"अर्जुन को अपनी शूरता का अभिमान था।" यों कह राजा युधिष्ठिर आगे बढ़े ही थे कि इतने में भीमसेन गिर पड़े। गिरते के साथ ही भीम ने धर्मराज युधिष्ठिर को पुकार कर कहा—"जरा मेरी ओर तो देखिए, मैं यहाँ पर गिर गया हूँ। यदि आप जानते हों तो बताइए कि मेरे पतन का कारण क्या है?" युधिष्ठिर ने कहा—"भीम! तुम बहुत खाते थे और दूसरों को कुछ भी न समझ कर अपने बल की डींग मारते थे, इसीलिए तुम्हें धराशायी होना पड़ा है।"

इस प्रकार क्रमशः सभी भाइयों के गिर जाने पर युधिष्ठिर असहाय और एकाकी होकर इन्हीं हिमालय पर्वत के हिमावृत, महाविकट, अति कठिन हिमाद्रि श्रृंगों पर, जहाँ केवल मनुष्य की नहीं अपितु प्राणी मात्र की यात्रा निरुद्ध है—बिना पीछे की ओर देखे, आगे ही आगे प्रयाण करते रहे।

देखिए. धर्मात्मज की वैराग्य सम्पति ! युधिष्ठिर के धैर्य तथा वीरव्रत की उपमा के योग्य और कोई धैर्यवान् एवं वीरव्रती व्यक्ति न तो पौराणिक चरित्रों में और न ही आधुनिक चरित्रों में मिल सकेगा ।

पुण्यात्मा युधिष्ठिर अपने अन्तिम काल में जिस मार्ग पर इतने वैराग्यवान् तथा धैर्य के साथ आगे बढ़ते चले गए, आओ उसी पुराण प्रसिद्ध महाप्रस्थान मार्ग का हम भी कुछ अनुगमन करें। कहने की बात नहीं है, कोई भी मनुष्य इस उत्तराखण्ड की यात्रा में स्वयं ही विशिष्ट आध्यात्मिक अनुभूति का अनुभव कर सकता है । बम्बई, लन्दन, पेरिस आदि की प्रासाद-पंक्तियों से परिवेष्टित, बहुत से आडम्बरों से संकुल, कल-कलरवों से मुखरित और विद्युत दीपमालाओं से देदीप्यमान राजमार्गों में भी जो सुख नहीं मिलता, वह सुख हिमगिरि सरणियों में मिलता है। इन पर चलने के लिए सभी पाठक उन्मेष के साथ मेरे पीछे आयेंगे, ऐसा मेरा विश्वास है ।

इस क्षेत्र के पेड़-पौधे भी ऐसे दीखते हैं मानो 'शिवोहहं शिवोहहं' की भावना रखते हों। भागीरथी में स्नान करके तट पर बैठकर एकान्त में भजन करने की जितनी सुविधा इस पुण्य क्षेत्र में है वह यहाँ से नीचे गंगा तट के दूसरे मन्दिरों में नहीं है। चित्त शुद्धि ब्रह्मज्ञान का मुख्य आधार है और चित्त शुद्धि के उपायों में मुख्य उपाय निःसन्देह गंगा स्नान है। श्रद्धा पूर्वक गंगा में स्नान करना, गंगाजल का पान करना, गंगा जी की पूजा करना, गंगा जी का भजन करना, "हे मातृ गंगे, हे भागीरथी ! हे जग जननी, हे जटाशंकरी !" आदि शब्दों में गद्गद स्वर में गंगा का नाम संकीर्तन करना अर्थात् निम्न सामग्री की निष्काम उपासना से चित्त शुद्धि होती है इस क्षेत्र का सबसे बड़ा पुण्य लाभ है ।

यह ठीक है कि गंगा सब जगह गंगा ही है और सुषमाकर हिमालय भी सब कहीं हिमालय ही है लेकिन उत्तराखण्ड में भागीरथी और हिमालय के जिस स्वरूप और विशेषता की प्रशंसा कर रहा हूँ वह मुझे अपनी दृष्टि में जैसा दिखाई पड़ता है उसी के अनुसार है। यदि दूसरी कुछ आँखें शायद हिमालय को देख उसे केवल पत्थर, मिट्टी जलधाराओं तथा पेड़-पौधों का एक समाहार मात्र समझ और उत्तराखण्ड के प्रदेशों को नीरस, निर्जन, निर्जीव तथा सूखे प्रदेश जान लें तो इसमें मेरा कोई दोष नहीं है। आँखों की भिन्नता से दृष्टिकोणों की भिन्नता होना नितान्त स्वाभाविक है।

वस्तुतः भक्तजन ही अपने श्रद्धा भरे नेत्रों से ऐसे स्थानों की महिमा देख पाते हैं। जिनके नेत्रों में श्रद्धा नहीं है, उनके लिए गंगा, ऋषिकेश, हरिद्वार, बद्रीकाश्रम, केदारनाथ, गंगोत्री आदि पुण्य धाम बिल्कुल निरर्थक हैं। उनके सामने इनकी महत्ता प्रकाशित नहीं होती। इसका कारण है कि इन्द्रियों के लिए अव्यक्त परोक्ष विषय श्रद्धाहीन नास्तिकों की बुद्धि में नहीं आया करते। जो महामति लोग किसी में श्रद्धा किए बिना केवल अपनी इन्द्रियों को मुख्य मानते हैं उनके लिए तो न कोई तीर्थ है, और न तीर्थयात्रा, न कोई पुण्य है, और न पाप, न परलोक है और न परमेश्वर ही।

उत्तराखण्ड : एक दृष्टि में

कुल आठ पहाड़ी जनपदों को मिलाकर जिसमें चमोली, उत्तरकाशी, पिथौरागढ़, नैनीताल, अलमोड़ा, पौड़ी, टिहरी और देहरादून आते हैं, उत्तराखण्ड की पवित्र तपोभूमि कहा जाता है। जिसकी सीमाओं में नदियाँ, झरने, पवित्र स्थल और अनेकानेक प्रसिद्ध मन्दिर हैं।

पुरातन काल से ही उत्तराखण्ड एक एकान्त और निर्जन स्थान है। उत्तर पश्चिम में ऋषिकेश से यमुनोत्री तक और उत्तर पूर्व में मानसरोवर कैलाश तक उत्तराखण्ड की तपोभूमि कही जाती है। सभी पुण्य स्थान, मन्दिर, नदियाँ, सरोवर और पवित्र पहाड़ियाँ इसी क्षेत्र में आ जाती हैं।

जनपद	क्षेत्रफल (वर्ग कि० मी०)	जनसंख्य
चमोली	९१२८	३,०५००
उत्तरकाशी	७८१६	१,५६००
पिथौरागढ़	७२४३	३,२५००
नैनीताल	६८२४	८,६५००
अलमोड़ा	७००४	७,७५००
पौड़ी	५४५५	५,६८००
टिहरी	४५१६	४,१३००
देहरादून	३१११	६,२८००

यात्रा का शुभारम्भ
हरिद्वार-ऋषिकेश क्षेत्र से

उत्तराखण्ड के चारों पवित्र धामों—यमुनोत्री, गंगोत्री, केदारनाथ और बद्रीनाथ की यात्रा का शुभारम्भ हरिद्वार ऋषिकेश से ही होता है। मोटर बस, मिनी बस, टैक्सी-कार आदि सभी इसी क्षेत्र से बुक की जाती हैं। गढ़वाल मोटर ओनर्स यूनियन (जी. एम. ओ. यू.) द्वारा संचालित बसें यहां से निरन्तर उपलब्ध होती हैं। कहना गलत न होगा कि सम्पूर्ण यात्रा की प्रमुख भूमिका जी. एम. ओ. यू. की बसें ही निभाती हैं।

यद्यपि चारों धामों की यात्रा आरम्भ करने के लिए ऋषिकेश ही मुख्य द्वार है तथापि उत्तराखण्ड क्षेत्र में अब नये मार्गों के निर्माण और सम्पूर्ण क्षेत्र में सड़कों का जाल बिछ जाने से यात्रा देहरादून, मंसूरी, कोटद्वार, नैनीताल आदि में से कहीं से भी शुरू की जा सकती है। अतः मार्ग का चुनाव यात्री अपने प्रवास और सुविधा के अनुसार कर सकते हैं।

हरिद्वार
(मन्दिरों और आश्रमों की नगरी)

हरिद्वार कहिये या हरद्वार या……और कुछ भी। 'हरिद्वार' तो इसलिए कहा जाता है कि श्री बद्रीनारायण की यात्रा का आरम्भ इसी स्थान से होता है और उनके 'हरि' इस नाम के कारण इसको 'हरिद्वार' कहा गया है। शिवजी के परमधाम की केदारनाथ की यात्रा भी यहीं से आरम्भ होती है और शिवजी का नाम 'हर' होने से इसे 'हरद्वार' नाम से पुकारते हैं। गौमुख से निकलने के बाद गंगा का मैदान में सर्वप्रथम दर्शन यहीं होता हैं इसलिए इसे 'गंगाद्वार' भी कहा जाता है। पुराणों में इस स्थान का वर्णन 'कपिल स्थान' के नाम से भी मिलता है लेकिन इस जगह का एक पुराना नाम जो वर्षों से प्रसिद्ध है वह है 'मायापुरी।' अतः सातों पुरियों में भी मायापुरी नाम से इस क्षेत्र की गणना की जाती है। पवित्र क्षेत्र उत्तराखण्ड को स्वर्ग की उपमा दी जाती है क्योंकि ये देवताओं का विहार स्थल एवं तपस्वी ऋषि-मुनियों का साधना स्थल है इसलिए इसे 'स्वर्गद्वार' भी कहा गया है।

वास्तव में हरिद्वार एक आश्रमों और धर्मशालाओं की नगरी है जिसे धार्मिक संस्थाओं और साधु-महात्माओं ने मिलकर बसाया है। यह नगरी विशेष धार्मिक आकर्षण रखती है, जिसके आकर्षण में देश के कोने-कोने से यात्री दर्शनों के लिए आते हैं।

गंगानदी की मुख्य धारा को काटकर बनाई गई गंगा नहर तथा उसके दोनों ओर बने भवन व पक्के घाट अपनी विशेष शोभा रखते हैं। प्रात:काल से लेकर संध्या तक हजारों यात्री गंगा स्नान का आत्मिक आनन्द और गंगा जी की पूजा करके कृत-कृत्य होते हैं। प्रत्येक संध्या को सकड़ों श्रद्धालु हरकी पैड़ी पर होने वाली आरती में सम्मिलित होकर अपनी श्रद्धा के सुमन ब्रह्मकुण्ड के पुनीत तट पर पुण्य सलिला माँ गंगा को समर्पित आत्मविभोर हो उठते हैं।

हरिद्वार के दर्शनीय स्थान

हरकी पैड़ी ब्रह्मकुण्ड—शिवपुराण, स्कन्द पुराण एवं पद्म पुराण के अनुसार यह स्थान सदा ब्रह्मा विष्णु और महेश तीनों देवताओं से सम्बन्धित रहा है।

उक्त तीनों देवताओं ने हरिद्वार की पवित्र भूमि पर भक्तों की पुकार पर पुन: पुन: पदार्पण करके इस तीर्थ को महान से महानतम बना दिया।

एक समय राजा श्वेत की पुकार पर ब्रह्मा जी ने उन्हें दर्शन देकर वर माँगने के लिए कहा। उस समय राजा ने विनय की कि हे प्रभु ! यह स्थान आपके नाम से प्रसिद्ध हो। यहां आप विष्णु जी और शिव जी के साथ निवास करें तथा इस स्थान पर सभी तीर्थों का वास हो। यह सुनकर ब्रह्मा जी ने कहा—हे राजन् ! आज से यह स्थान और कुण्ड जहाँ पर खड़े होकर तुमने मेरी आराधना की है मेरे नाम से प्रसिद्ध होंगे। इस कुण्ड में स्नान करने वाले परमपद के अधिकारी होंगे। उसी दिन से यह स्थान ब्रह्मपुरी तथा कुण्ड ब्रह्मकुण्ड के नाम से प्रसिद्ध हुआ।

दक्ष प्रजापति का मन्दिर—हरिद्वार रेलवे स्टेशन से लगभग

तीन किलोमीटर की दूरी पर कनखल में गंगातट पर ये ऐति-हासिक स्थान है। पुराणों और देवताओं के कथनानुसार ऐसा विश्वास किया जाता है कि बड़े से बड़ा खल भी जो यहाँ दक्ष के मन्दिर के समीप सतीकुण्ड पर सच्चे मन से भगवान् शंकर से क्षमा याचना करके पूजन व स्नान करता है, मोक्ष को प्राप्त होता है।

शिवपुराण के अनुसार एक बार प्रजापति दक्ष ने बड़े यज्ञ का आयोजन किया जिसमें उसने सभी देवता, मनुष्य, यक्ष किन्नर ऋषियों और मुनियों को आमन्त्रित किया था लेकि किसी पूर्व विद्वेष से अपने जामाता भगवान शंकर को नहं बुलाया। उधर सती ने जब पिता के घर इतने बड़े यज्ञ के आयो जन को सुना तो शिवजी से भी चलने का आग्रह किया पर शि जी ने बिना निमन्त्रण के जाना ठीक नहीं समझा। लेकिन सर हठ करके अपने पिता के यहाँ पहुँच गईं। वहाँ वह उत्सव जाकर सम्मिलित तो हो गईं लेकिन यज्ञ में अपने पति का भ न देखकर उनके अपमान से क्रोधित हो गईं और तुरन्त ही त्याग देने का संकल्प कर उसी यज्ञ कुण्ड में गिरकर अपने प्रा की आहुति दे दी। इसी ऐतिहासिक कथा की स्मृति में ये भ मन्दिर बना है।*

मनसा देवी का मन्दिर—शिवालिक पर्वत के एक शिखर बना यह मन्दिर इस प्रकार से स्थित है मानों मनसा माँ अ प्यारे बच्चे के समान बसे शहर को निहार रही हो। मुख्य स

————

व गंगा तट से ये मन्दिर दृष्टिगोचर होता है। मन्दिर तक जाने के लिए दो मार्ग हैं। देवी भागवत के मंगल चण्डिका स्तोत्र में मनसा देवी के बारे में बड़ी महानता कही गई है। मनसा देवी शक्ति माँ दुर्गा का ही प्रतिरूप हैं जो भक्तों की मनसा (इच्छा) पूर्ण करती हैं। मन्दिर में देवी की प्रतिमा तीन सिर व पाँच भुजाओं वाली है। देवी का यन्त्र त्रिकोण है और हरिद्वार क्षेत्र के त्रिकोण में बने देवी के तीनों मन्दिर में से इस मन्दिर की सबसे ज्यादा मान्यता है।

चण्डी देवी मन्दिर—शिवालिक पर्वत के दूसरे शिखर पर नगर से ५ कि० मी० की दूरी पर है। मन्दिर पर या मार्ग में खाने-पीने का कोई प्रबन्ध नहीं है।

माया देवी मन्दिर—यह मन्दिर ११वीं शताब्दी का बना है। पहले मूर्ति के स्थान पर एक त्रिकोण स्तूप-सा था, उसी को गढ़कर मूर्ति बनाने के विचार से ज्योंहीं उस पर चोट की गई एक दिव्य मूर्ति उसमें से निकल पड़ी। पहले यह मन्दिर बड़ा समृद्धिशाली था पर तैमूरलंग ने इस पर आक्रमण करके इसे नष्ट-भ्रष्ट कर दिया तभी से देवी की काली संगमरमर की मूर्ति में दरार पड़ गई है।

भीम गोडा मन्दिर व कुण्ड—भीम ने स्नान के लिए धरती पर गोडा (घुटना) मारकर यह कुण्ड बनाया। हरकी पैड़ी से केवल एक कि० मी० की दूरी पर यह स्थान है।

सप्तऋषि आश्रम—भीम गोडा से चार कि० मी० आगे सप्तसरोवर नाम की यह तपोभूमि है। यहाँ कश्यप, भरद्वाज, अत्रि, गौतम, जमदग्नि, विश्वामित्र और वशिष्ठ इन सात ऋषियों ने तप किया था इन्हीं के कारण गंगा को आगमन के समय जहाँ सप्त धाराओं में होकर बहना पड़ा था। यहाँ आज भी गंगा की सात धाराएँ हैं। सन् १९५४ में यहाँ सप्तऋषि आश्रम का निर्माण हुआ। आश्रम में भगवान शंकर का मुख्य मन्दिर है समीप ही थोड़ी-थोड़ी दूर पर सात कुटियाँ हैं जिनका निर्माण सप्तऋषियों के नाम से हुआ है।

परमार्थ आश्रम—इस आश्रम की संस्थापना श्रीस्वामी शुकदेवानन्द जी ने गंगा के दायें तट पर सप्त सरोवर से कुछ दूरी पर दक्षिण में की। आश्रम के दालान में भिन्न पौराणिक देवताओं, ऋषियों-महर्षियों तथा भारतीय समाज सुधारकों की सुन्दर मूर्तियां हैं। मुख्य मन्दिर में 'श्रीराम दरबार' तथा दुर्गा जी की भव्य प्रतिमायें हैं जिनको इस प्रकार से बैठाया गया है कि तीन ओर लगे दर्पण में उनका परावर्तित प्रतिबिम्ब दूर-दूर तक दिखाई देता है।

साधु बेला आश्रम—उक्त परामथ आश्रम के समीप ही ये स्थान है। विशेप अतिथियों के ठहरने के लिए आधुनिक सुख-सुविधाओं से युक्त वातानुकूलित कमरे उपलब्ध हैं।

शान्ति कुन्ज—हरिद्वार ऋषिकेश मार्ग पर इस संस्था का निर्माण चल रहा है। गायत्री का प्रचार व गायत्री उपासना इस संस्था का उद्देश्य है।

ऋषिकेश
(साधु और सन्तों की नगरी)

सुप्रसिद्ध क्षेत्र हरिद्वार से उत्तर दिशा में २३ कि० मी की यात्रा करें तो पुण्य क्षेत्र ऋषिकेश पहुँच जाते हैं। पर्वतों व घाटी में गंगा के तट पर बसा यह स्थान ही उत्तराखण्ड यात्र का प्रथम चरण है। यातायात के लिए हरिद्वार से दिन में ती बार रेलगाड़ी तथा लगभग १-१ घण्टे के अन्तर से बस सेव उपलब्ध है। बस स्टैण्ड के सामने से ही टैक्सी हर समय मि जाती हैं, जिनका किराया उसी स्थान पर नियत कर लेन चाहिए।

चारों ओर हरियाली में फैली हुई विशाल और घनी वन राशि तथा गहरी नीलिमा में नितान्त निर्मलता के साथ बहती हुई पूर्ण सलिला भागीरथी का आलौकिक सुषमा पुंज इस वनभूमि को अतीव रमणीय तथा आकर्षक बनाये हुए है। इस सुरम्य, शान्त और सघन वनराशि को देखते ही यह अनुमान लगाना स्वाभाविक है कि यह क्षेत्र पुरातन काल से ही महर्षियों का अति प्रिय स्थान रहा होगा। कई मुनि-पुंगव तथा श्रीराम, लक्ष्मण, भरत आदि अनेक राजाधिराज इन्हीं स्थानों पर तप करते थे। पुरातन काल के ऋषिगण ही नहीं मध्यकालीन भगवान शंकराचार्य, रामानुज आदि भी इस श्रेष्ठ तपोवन में आकर

यूँ तो सारा ही ऋषिकेश क्षेत्र विभिन्न सम्प्रदायों के साधु महात्माओं के ब्रह्म चिन्तन के लिए अतीव सुन्दर है लेकिन फिर भी मुनि की रेति और गंगा के उस पार अति रमणीय वन हैं। हिमालय की महिमा में और ऋषियों की विभूति में श्रद्धालु कोई भी पुरुष इस कथन पर सहज ही विश्वास कर सकता है। भक्त और समाधि के इच्छुक लोगों के मन में ऐसे रमणीय वन, भक्ति तथा समाधि के अंकुर को बढ़ाने में सहायक होते हैं। इसीलिए भारत के कोने-कोने से आये साधु और विशेषत: मद्रासी व मलयाली महात्मा यहां बहुतायत में वास करते हैं। ऐसा लगता है मानो दक्षिण के लोगों के लिए ऋषिकेश का निवास ही परम तपस्या है। यहाँ रहते हुए अति शीतल जल में स्नान करना, यहां रहते हुए अपरिचित भोजन करना, कड़ी गर्मी व सर्दी सहना इत्यादि वस्तुत: एक महान् तपस्या है परन्तु परमात्मा के चिन्तन में शारीरिक कष्टों का सहना सिर्फ बाहरी तपस्या है। आत्म साक्षात्कार का सच्चा साधन आन्तरिक तपस्या है, इसलिए हमें ये तत्व कभी नहीं भूलना चाहिए कि आन्तरिक तपस्या में ही मन लगाकर मुमुक्षु को काम करना चाहिए। आत्म स्वरूप का विवेचन ही आन्तरिक तपस्या है जो इस महान् आन्तरिक तपस्या का अनुष्ठान नहीं करते वे ऋषिकेश में ही नहीं कैलाश में भी जाकर रहें तो निर्वाण के विषय में कोई लाभ नहीं प्राप्त कर सकते। कैवल्य की प्राप्ति के विषय में भटकते यहाँ गोरे साधुओं को भी समझ लेना चाहिए कि वह स्वदेश में रहें या विदेश में, घर में रहें या बाहर रहें, चाहे जहां भी रहें, जो आन्तरिक तपस्या का तत्परता के साथ अनुष्ठान करते हैं वही मानसिक शान्ति को प्राप्त कर अपने जन्म को धन्य बनाते हैं।

इसी प्रकार के वास्तविक साधु ही राजा-महाराजाओं के समान स्वेच्छाचारी होते हैं। यदि राजा की दौलत उसे मन-मानी करने की शक्ति प्रदान करती है तो साधु को उसका अकिंचन भाव ही इसके समर्थ बना देता है। एक राजा की बढ़ी-चढ़ी सम्पत्ति से बढ़कर एक साधु का सन्तोष ही उन्हें देशाटन करने में मदद करता है। आज भी जब कि राग की बहुलता में संसार बहा जा रहा है, हिमालय के इन प्रदेशों में ऐसे अनेक परिव्राजक मिल जायेंगे जो धन को छुए बिना और कल की खाने की चिन्ता किए बिना, केवल परमेश्वर पारायण बन कर निश्शंक भाव से घूमते हैं। आपको यदि कोई ऐसा व्यक्ति मिल जाये तो आपकी अन्तरात्मा से स्वयं ही एक आवाज आएगी कि एक अमीर का आर्थिक बल एक साधु की आत्मशक्ति की अपेक्षा कितना निस्सार होता है। एक राजा अपनी धन-शक्ति से जिन महान कार्यों की सिद्धि नहीं कर सकता उनकी सिद्धि एक साधु अपनी आत्म-शक्ति से कर लेता है। आत्म शक्ति और उससे पैदा होने वाले पूर्ण वैराग्य, पूण सन्तोष, तितक्षा आदि गुण एक साधु की अमूल्य सम्पत्ति हैं। यही सम्पत्ति उसके जीवन को सभी रूपों में सुन्दर तथा आनन्दमय बना देती है। ऐसे ही आत्मबल से सम्पन्न कई महात्मा हिमालय के ऊँचे प्रदेशों तथा देश के विभिन्न भागों से आकर ऋषिकेश में एकत्रित होते हैं।

उत्तराखण्ड के प्रदेशों में पवित्रतर बदरिकाश्रम, गंगोत्री, यमनोत्री आदि पुण्य धामों की ओर तीर्थ यात्रा करने वाले पुण्य-वान अधिकतर ऋषिकेश से ही अपनी यात्रा शुरू करते हैं। ऋषि केश से गंगा नदी के किनारे-किनारे हिमालय के रमणीय पर्वतों में प्रवेश करते हैं। मन को लुभा लेने वाली वनश्री से आच्छादित

पहाड़ों की घाटियों में, दिव्य सुषमा सम्पन्न भागीरथी के तट से होकर ऊपर की ओर जाने वाला एक यात्री—उत्तराखण्ड की तपोभूमि तथा भागीरथी के प्रभाव और उनकी महिमा में आस्था रखने वाला एक व्यक्ति इस रजोजटित संसार को बिल्कुल भूल जाता है। उसका मन एक अलौकिक सत्वभूमि की ओर उठ रहा होता है। वह इस यात्रा में एक महान शान्ति तथा सुख का अनुभव करता है।

ऋषिकेश से लगभग १२-१३ किलोमीटर पूर्व की ओर पहाड़ की एक चोटी पर नीलकण्ठ नामक शिवजी की पुण्य भूमि है। यहाँ के श्यामल रंग के विल्व वृक्षों और घने वनान्तरों से होकर नीलकण्ठ जाने का गार्ग किसी का भी मन लुभाये बिना नहीं रहता। ऋषिकेश के पास ही और भी कई दर्शनीय स्थान हैं।

ऋषिकेश के दर्शनीय स्थान

भरत मन्दिर—ऋषिकेश नगर के बीचों-बीच बाजार के एक किनारे यह प्रसिद्ध मन्दिर भगवान राम के भाई भरत जी के नाम पर बना है। मन्दिर की बनावट बौद्ध मन्दिरों जैसी है। यद्यपि मन्दिर बहुत आकर्षक नहीं तथापि ऐतिहासिक दृष्टि से व प्राचीन होने के कारण महानता है भरत जी ने इस स्थान पर तपस्या की थी।

त्रिवेणी घाट—भरत मन्दिर से आगे बाजार के अन्त में गंगातट पर कुब्जाभ्रक नामक पक्का कुण्ड है जिसमें पर्वत के तीन स्रोतों से जल आता है। इसे लोग गंगा, यमुना, सरस्वती तीन नदियों के नाम से त्रिवेणी कहते हैं। इस स्थान का ऋषि-केश में वही महत्व है। जो हरिद्वार में हरकी पैड़ी का है। इसके समीप ही रघुनाथ मन्दिर इत्यादि छोटे-छोटे कई मन्दिर हैं।

गुरुद्वारा—ऋषिकेश से लक्ष्मण झूला जाने वाले मार्ग पर गंगा के किनारे नवीनतम भवन शिल्प कला से बना यह गुरुद्वारा हेमकुण्ड मैनेजमैंट ट्रस्ट की ओर से बनवाया गया है। इसमें आधुनिक सुख-सुविधाओं से युक्त कई कमरे हैं। गुरुद्वारे की बनावट यात्रियों को दूर से ही आकर्षित करती है।

लक्ष्मण झूला—पर्वतों की ओर ले जाने वाली सड़क पर ऋषिकेश से पाँच किलोमीटर आगे दाहिनी ओर मुख्य सड़क से १ किलोमीटर नीचे उतर कर गंगा पर बना झूलेनुमा ये पुल इस क्षेत्र का सबसे मुख्य आकर्षण है। उच्छृंखल बालिका से लज्जाशील युवती में परिवर्तित गंगा का रूप सौन्दर्य इस पुल से निहार कर प्रत्येक पर्यटक का हृदय बरबस ही गंगा की धारा के साथ-साथ बने छोटे-बड़े मन्दिरों को देखने के लिए मचल उठता है। कहते हैं इस स्थान पर लक्ष्मण जी ने तप किया था। गंगा को पार करने के लिए अपने बाणों से पुल का निर्माण किया जिस पर झूल-झूलकर वह उस पार जा सके थे। इसी घटना के स्मृति रूप गंगा के आरपार लोहे के रस्सों से बँधे इस पुल को लक्ष्मण झूला का नाम दिया गया है। पुल के पास ही लक्ष्मण जी का प्राचीन मन्दिर व लक्ष्मण घाट है।

कैलाश आश्रम—पुल के ठीक सामने अति विशाल चौदह मंजिल का कैलाश आश्रम है। इस आश्रम में यात्रियों की सुविधा के लिए दुकानें पुस्तकालय, चिकित्सालय तथा ठहरने योग्य कमरे भी हैं। विदेशी तथा स्वदेशी साधुओं के लिए योग दीक्षा का प्रबन्ध भी है। स्थान मनोरम होने के कारण इस जगह फोटोग्राफरों की भरमार रहती है। यहाँ से लौटकर आप मुख्य मार्ग से अपनी उत्तराखण्ड यात्रा पर भी जा सकते हैं और गंगा के बाएँ किनारे पर बने गीताभवन स्वर्गाश्रम आदि देखने भी।

स्वर्गाश्रम—इस स्थान पर दो मार्गों द्वारा जाया जा सकता है, एक तो लक्ष्मण झूला होकर और दूसरे इसके सामने ही शिवानन्द आश्रम से मोटर बोट के द्वारा। ठहरने के लिए यहाँ बहुत से कमरे हैं एक औषधि निर्माणशाला भी है। आश्रम द्वारा चलाई मोटरबोट यात्रियों को गंगा के इस पार से उस पार ले जाने व लाने की निःशुल्क सेवा करती है।

गीता भवन—स्वर्गाश्रम से आगे मन्दिरों और भवनों का जो समूह आरम्भ हो जाता है उनमें गीता भवन सबसे पहले है। गीता प्रेस गोरखपुर वालों द्वारा इसका निर्माण कराया गया है। इसका उद्देश्य समाज में धार्मिक भावनाओं का प्रचार करना है। भवन में लक्ष्मी नारायण जी का सुन्दर मन्दिर है जिसके चारों ओर अनेकों निवास योग्य कमरे बने हैं। भवन की दीवारों पर रामायण और महाभारत की कथाएं चित्रों द्वारा दर्शायी गई हैं।

परमार्थ निकेतन—गीता भवन की सीमा समाप्त होते ही इस आश्रम का भव्य और मनोहारी द्वार इसकी विशालता और सुन्दरता का परिचय देता है। प्रवेश करते ही बायीं ओर पंक्ति-बद्ध बड़ी सुन्दर मूर्तियाँ पौराणिक कथाओं के आधार पर बनाई गई हैं। दायीं ओर देवी सम्पद में विभिन्न देवताओं की विशाल मूर्तियों का परावर्तित प्रतिबिम्ब उनके चारों ओर लगे दर्पण में देखकर मन खिल उठता है। समीप ही महात्माओं के प्रवचनादि के लिए बड़ा हॉल है। आश्रम के बाहर गंगा किनारे घंटाघर का निर्माण हुआ है। निवास योग्य कमरे भी इस निकेतन में प्राप्य हैं।

शिवानन्द आश्रम—ऋषिकेश से लक्ष्मण झूला जाने वाले मार्ग पर मुनि की रेती नामक स्थान में शिवानन्द आश्रम या दिव्य जीवन संघ है। इस आश्रम के संस्थापक संसार प्रसिद्ध योगी स्वामी शिवानन्द जी महाराज थे।

हरिद्वार से कुछ प्रमुख स्थानों की दूरियाँ

१—हरिद्वार से बद्रीनारायण	३३० किलोमीटर
२—हरिद्वार से केदारनाथ	२४५ "
३—हरिद्वार से गंगोत्री	२७० "
४—हरिद्वार से यमुनोत्री	२४६ "
५—हरिद्वार से हेमकुण्ड साहिब	२८७ "
६—हरिद्वार से फूलों की घाटी	२८८ "
७—केदारनाथ से बद्रीनाथ (गोपेश्वर से होकर)	२३० "
८—हरिद्वार से उत्तरकाशी	१७० "
९—हरिद्वार से देवप्रयाग	९३ "
१०—हरिद्वार से जोशीमठ	२७४ "
११—हरिद्वार से ऋषिकेश	२३ "

कुछ प्रमुख स्थलों की समुद्र तल से ऊँचाई

श्री बद्रीनारायण	१०३०० फीट	गौरी कुण्ड	६५०० फीट
श्री केदारनाथ	११७५३ "	कर्ण प्रयाग	२६०० "
श्री गंगोत्री धाम	१०३०० "	नन्द प्रयाग	२८०० "
यमुनोत्री धाम	१०८०० "	जोशी मठ	६२९० "
स्याना चट्टी	६५०० "	घांघरिया	९५०० "
उत्तर काशो	३८०० "	गोविन्द घाट	५८०० "
लंका चट्टी	८७०० "	श्री हेमकुण्ड साहिब	१४२०० "
भैरों घाटो	८७०० "	श्री नगर	२५०० "
गंगानो चट्टी	७००० "	देव प्रयाग	१७९० "
सोन प्रयाग	००० "	रुद्र प्रयाग	२००० "

ऋषिकेश से बस यात्रा

स्थान का नाम	दूरी
ऋषिकेश से हनुमान चट्टी	२२० कि. मी.
ऋषिकेश से गौरी कुण्ड	२१५ "
ऋषिकेश से लंका चट्टी	२५२ "
ऋषिकेश से बद्रीनाथ	३०१ "
हनुमान चट्टी से यमुनोत्री	१३ कि. मी. पैदल
गौरी कुण्ड से केदारनाथ	१४ कि. मी. पैदल
लंका चट्टी से गंगोत्री	३ कि. मी. (भैरं घाटी पैदल पा करनी है)

अम्बेसडर टैक्सी कार से प्राइवेट यात्रा

यात्रा	आना-जाना	सीट संख्या	अनुमानित व्य
हरिद्वार से बद्रीनाथ	३ दिन	५	१२०० रु०
हरिद्वार से केदार-बद्री	५ दिन	५	१६०० रु०
हरिद्वार से चारोंधाम	१०-११ दिन	५	३५०० रु०

अतिरिक्त आवास—१००) रु० प्रतिदिन : स्थानीय कर अतिरिक्त

घोड़ा और डांडी का किराया (अनुमानित)

		घोड़ा	डाँडी
हनुमान चट्टी-यमुनोत्री-हनुमान चट्टी	२६ कि.मी.	१५०)	२५०)
गौरीकुण्ड—केदार—गौरीकुण्ड	२८ कि. मी.	१५०)	२५०)
गोविन्दघाट से घांघरिया	२८ कि. मी.	१००) प्रतिदिन	३५०) प्रतिदिन
घांघरिया से हेमकुण्ड	१० कि. मी.		
घांघरिया से फलों की घाटी	१० कि. मी.		

पंचबद्री

१. श्रीआदि बद्री—(रानी खेत—रामनगर मोटर मार्ग पर कर्ण प्रयाग से १८ कि. मी.)
२. श्री वृद्ध बद्री—(पीपल कोटी—जोशी मठ मार्ग पर अनी-मठ में)
३. श्री भविष्य बद्री—(जोशी मठ से १५ कि. मी. तपोवन के समीप)
४. श्रीयोग बद्री—(जोशीमठ से २४ कि. मी. पाण्डुकेश्वर में)
५. श्री बद्री नारायण अथवा श्री बद्री विशाल

पंच केदार

१. मद् महेश्र—(गुप्तकाशी से ३० कि. मी.)
२. तुंगनाथ—(चोपता से ५ कि. मी.)
३. रुद्रनाथ—(मण्डल चट्टी से २८ कि. मी.)
४. कल्पेश्वर—(हेलंग से ९ कि. मी.)
५. श्री केदारनाथ—(सोन प्रयाग से १९ कि. मी.)

पंच प्रयाग

१. देव प्रयाग—(हरिद्वार से ९३ किलोमीटर, भागीरथी एवं अलकनन्दा का संगम)
२. रुद्र प्रयाग—(देव प्रयाग से ७१ कि. मी., अलकनन्दा और मंदाकिनी का संगम)
३. कर्ण प्रयाग—(रुद्र प्रयाग से ३१ कि. मी., अलकनन्दा और पिंदार गंगा का संगम)
४. नन्द प्रयाग—(कर्ण प्रयाग से २१ कि. मी., अलकनन्दा और मन्दाकिनी का संगम)
५. विष्णु प्रयाग—(जोशीमठ से १० किलोमीटर, धौली गंगा और अलकनन्दा का संगव)

आवश्यक सूचनाएँ

मन्दिरों के पट—सभी मन्दिरों के पट लगभग मई के पहले सप्ताह में खुलते हैं और दीपावली को बन्द हो जाते हैं।

हैजे का टीका—यह आपके हित की बात है कि हैजे का टीका अवश्य लगवा कर जायें।

ऊनी कपड़ों की व्यवस्था—समुद्र तल से ६००० फीट या उससे अधिक ऊँचे स्थानों पर, पूरी बाजू का स्वेटर, ऊनी टोपी, मौजे और जूतों की आवश्यकता पड़ती है।

भोजन—पका हुआ खाना और चाय काफी आदि प्रत्येक स्थान पर मिल जाते हैं। पहाड़ी स्थानों पर स्वास्थ्य के लिए गर्म खाना ही खायें, ठण्डा नहीं। आवश्यकतानुसार कुछ सूखे मेवे, बिस्कुट, नमकीन, सूखा दूध आदि अपने पास भी रखें।

दवाईयाँ—१—एवोमीन की गोली (मार्ग में चक्कर आने के लिए)

२—कोडोपायोरिन तथा नॉवलजीन (सर्दी व दर्द आदि के लिए)

३—सल्फा ग्यूनाडीन (पहाड़ी अपचन के लिए)

४—कोरोमीन (दिल के लिए)

५—अमृतधारा इत्यादि (पेट की खराबी के लिए)

६—सीबाजोल पाउडर (चोट आदि लगने पर)

७—चूर्ण, पुदीन हरा तथा व्यक्तिगत आवश्यकता के अनुसार दवाईयाँ अवश्य लेकर जानी चाहिए।

श्री चारों धाम यात्रा

(उत्तराखण्ड के पुण्य तीर्थों के दर्शनों के लिए)

ऋषिकेश से यमुनोत्री २२२ कि. मी.

स्थान का नाम	ऊँचाई (मीटर)	परस्पर दूरी	कुल दूरी
ऋषिकेश	३४०	—	—
नरेन्द्र नगर	१०६७	१६	१६
चम्बा	१५२४	४६	६२
टिहरी	७७०	२१	८३
धरासू	१०३६	३७	१२०
ब्रह्माखाल	११५८	१५	१३५
बड़कोट	१८२८	४०	१७५
स्याना चट्टी	१९८२	२९	२०४
हनुमान चट्टी	२१३४	५	२०९
फूल चट्टी	२५६१	५	२१४
जानकीबाई चट्टी	२५७६	२	२१६
यमुनोत्री	३३२३	६	२२२

ऋषिकेश से हनुमान चट्टी — २०९ कि० मी० मोटर मार्ग
हनुमान चट्टी से यमुनोत्री — १३ कि० मी० पैदल मार्ग

मौसम :—हिमपात (नवम्बर से अप्रैल)
सर्दी (मई से नवम्बर)
वर्षा (जुलाई से सितम्बर)

यात्रा का समय—मई-जून तथा सितम्बर-अक्तूबर

ऋषिकेश से यमुनोत्री २२२ कि० मी०

ऋषिकेश से नरेन्द्रनगर १६ कि. मी.—ऋषिकेश से २ कि. मी. चलकर मुनि की रेती नामक स्थान है जहाँ से एक मार्ग गंगोत्री यमुनोत्री के लिए गया है और दूसरा केदार बद्री के लिए। अतः मोटर बस यहाँ से होकर नरेन्द्र नगर पहुँचती है। यह नरेन्द्र शाह बहादुर की सन् १९२० की बसाई हुई नगरी है।

नरेन्द्र नगर से चम्बा ४६ कि. मी.—यह एक बड़ा ही सुन्दर स्थान है। गर्मियों में यहाँ का मौसम सुहावना रहता है। मौसम साफ होने पर यहाँ से दूर-दूर तक फैले बर्फीले पहाड़ी दृश्य देखे जा सकते हैं।

चम्बा से टिहरी २१ कि. मी.—यह भागीरथी और भिलंगना के संगम पर हिज हाईनैस महाराज सुदर्शन शाह की बसाई हुई राजधानी है। राजधानी कहने से इसे बहुजन समाकुल और बहुत ही परिष्कृत कोई महानगर नहीं समझना चाहिए। थोड़े से व्यापारों और व्यवहारों के साथ एक छोटा-सा नगर है। यह नगर हिमालय प्रदेश के राजाओं के सुखवास की एक रमणीय भूमि है। नगर में श्रीआदी बदरीनाथ का एक मुख्य मन्दिर स्थित है। बदरीनाथ टिहरी (गढ़वाल) के राजाओं की परम्परागत उपसना का कुल देवता है। कहा जाता है कि इस राजवंश के कुछ प्राचीन राजाओं की पुकार पर भगवान बद्रीनाथ प्रत्यक्ष हो जाया करते थे।

विख्यात स्वामी रामतीर्थ जी ने भी अमेरिका से लौट कर इसी टिहरी नगर में अपने अन्तिम दिन व्यतीत किए थे।

यहाँ से तीन मुख्य स्थानों की ओर मार्ग जाता है। १—देवप्रयाग को, २—उत्तर काशी को, ३—श्रीनगर को। यहाँ गंगा

पर एक बड़ा बिजली घर बनाने के लिए ३० करोड़ रुपए की लागत से एक डैम का निर्माण हो रहा है। यहाँ से आगे चलने के लिए गाड़ियों में भरपूर पैट्रोल या डीजल यहीं से लेकर चलना होता है।

टिहरी से धरासू ३७ कि. मी.—यहाँ से एक मार्ग उत्तर काशी होता हुआ गंगोत्री की ओर जाता है और दूसरा मोटर मार्ग हनुमान चट्टी तक गया है जहां से होकर यमुनोत्री पहुँचते हैं। यहाँ से विदेशी यात्रियों को आगे जाने के लिए अपनी चैकिंग आदि करवानी होती है।

धरासू से स्याना चट्टी ८४ कि. मी.—धरासू से ब्रह्मखाल और बरकोट इत्यादि मुख्य स्थानों से होती हुई मोटर सड़क स्याना चट्टी जाती है। यह घने जंगल में एक छोटा सा गाँव है। आगे का रास्ता ठीक होने पर बस ५ कि. मी. और आगे जाती है अन्यथा यहीं से यमुनोत्री की पैदल यात्रा शुरू हो जाती है।

स्याना से हनुमान चट्टी ५ कि. मी.—यमुनोत्री जाने के लिए अन्तिम बस स्टैण्ड है। यहाँ से ७ कि. मी. की दूरी पर जमुनाबाई कुण्ड हैं जिसमें जल साधारण गर्म रहता है स्नान का विशेष फल कहा गया है। जानकीबाई कुण्ड से यमुनोत्री ६ कि. मी. पैदल रास्ता है। कुल १३ कि. मी. पैदल मार्ग है।

यमुनोत्री

यहां यमुना जी का मन्दिर है। यहाँ आकर भगवान की विचित्रता का ध्यान सहसा हो जाता है कि एक ओर यमुना जी की शीतल धारा बह रही है और दूसरी तरफ

गर्म जल के स्रोत हैं। यमुनोत्री मंदिर दर्शनों के लिए प्रत्येक वर्ष अक्षय तृतीया से दीपावली तक खुला रहता है।

यहां कलिंद शैल से निकलकर एक छोटी जल धारा के रूप में इन्द्रनील के समान नीलिमा से भरी कलिंदजा बहती है। यमुनोत्री का मार्ग हिमालय के दूसरे मार्गों के समान अति हृदयाह्लादक है। इस

के सौन्दय के सम्बन्ध में ये कहा जा सकता है कि नन्दन-वन के बीच यदि कोई मार्ग है तो यह मार्ग उसका उपमान बन सकता है।

पौराणिक आख्यान

स्कन्द जी बोले—हे नारद ! यमुना जी में सिर्फ स्नान मात्र से ही मनुष्य यमलोक का दर्शन नहीं करता और जो दर्शन करके रात्रि निवास करता है उसके सम्पूर्ण पाप जल कर खाक हो जाते हैं। पहले अग्निदेव ने यहाँ कठिन तपस्या की जिसके प्रभाव से अग्नि ने दिक्पाल का पद प्राप्त किया। वहीं तप्त कुण्ड नामक सरोवर हो गया। जिसको गोरख डिबिया भी कहते हैं। वहीं सिद्ध नामक तीर्थ है जहाँ यम ने तप करके लोकपाल

पद पाया। जो यमुना के स्नान व दर्शन करता है वह करोड़ों जन्मों के पापों को नाश कर डालता है।

यमुनोत्री से गंगोत्री २२८ कि. मी.

स्थान का नाम	ऊँचाई (मीटर)	परस्पर दूरी	कुल दूरी
यमुनोत्री	३३२३	—	—
हनुमान चट्टी	२१३४	१३	१३
स्याना चट्टी	१९८२	५	१८
बड़कोट	१८२८	२९	४७
घरासू	१०३६	५५	१०२
उत्तरकाशी	११५८	२६	१२८
गंगोत्री	१२१९	४	१३२
मनेरी	१३७२	६	१३८
भटवाड़ी	१६७७	१९	१५७
सुक्खी	२७४४	३२	१८९
झाला	२४३९	७	१९६
हरसिल	२५९१	६	२०२
लंका	२६५२	१३	२१५
भैरों घाटी	२६५२	३	२१८
गंगोत्री	३१४०	१०	२२८

यमुनोत्री से हनुमान चट्टी	१३ कि. मी. पैदल मार्ग
हनुमान चट्टी से लंका चट्टी	२०२ कि. मी. मोटर मार्ग
लंका से भैरों घाटी	३ कि. मी. पैदल मार्ग
भैरों घाटी से गंगोत्री	१० कि. मी. मोटर मार्ग

यात्रा का समय—मई-जून तथा सितम्बर-अक्तूबर

यमुनोत्री से गंगोत्री २२८ कि. मी.

यमुनोत्री से लौटकर पुनः हनुमान चट्टी तक पैदल आते हैं आगे से बस मिल जाती है। बस उसी मार्ग पर चलकर यमुनोत्री से १०२ कि. मी. धरासू आती है। लेकिन यमुनोत्री से गंगोत्री जाने वाली बसें धरासू से २ कि. मी. पहले ही एक मार्ग से उत्तर काशी की ओर मुड़ जाती हैं।

धरासू से उत्तरकाशी २६ कि. मी.—उत्तर काशी एक आधुनिक ढंग से बना हुआ लगभग दस हजार की आबादी वाला सुदरन नगर है। यहां इस जिले के प्रमुख कार्यालय हैं। गंगा के तट पर बसे इस ऐतिहासिक नगर में अनेकों धर्मशालायें और होटल भी हैं। यहां भगवान विश्वनाथ जी का मन्दिर दर्शनीय है। इसके अतिरिक्त परशुराम, काली और एकादश रूद्र आदि के मन्दिर भी हैं। मकर संक्रांती के अवसर पर यहां बड़ा भारी मेला लगता है। यहां समीप ही एक बड़ा पावर हाऊस भी भागीरथी के बायें किनारे पर बन रहा है।

उत्तरकाशी की पौराणिक महानता

उत्तरकाशी पुराण प्रसिद्ध वारणावत पर्वत की एक समतल भूमि पर बसा है। यह क्षेत्र वरुणा और असी नामक दो नदियों के बीच में, जो भागीरथी में जाकर मिलती हैं, एक रमणीय भूमि है। उत्तरकाशी की पूव दिशा में हरिपर्वत तथा दक्षिण में पुराण प्रसिद्ध बालखिल्य पर्वत विश्वनाथ पुरी को घेरे खड़ा है। इस शान्त गम्भीर बालखिल्य पर्वत में कई गुफायें दिखाई देती हैं जहाँ बालखिल्य आदि अनेक ऋषि-पुंगव तपस्या में लीन रहा करते थे। इस पर्वत के पास ही एक गम्भीर वन के अन्दर नचिकेता का निवास स्थान भी है। यहां नचिकेता तालाव नामक एक सरोवर नचिकेता के नाम पर प्रसिद्ध है। अतः ये विश्वास

किया जाता है कि श्रुति प्रसिद्ध नचिकेता की निवास भूमि भी यही प्रसिद्ध है।

वारणावत पर्वत की चढ़ाई को बड़ा पुण्य मानकर पुराणों ने प्रशंसा की है कि उस पर एक कदम आगे बढ़ने से एक यज्ञ करने का फल मिल जाता है। 'वाराहट' नामक स्थान से लगभग ८-१० कि. मी. ऊपर की ओर चढ़ने पर वाराणावत के एक ऊंचे शिखर पर पहुँच सकते हैं। पर्वतारोहण करने में कष्ट तो होता है पर गिरिशिखर से हिमगिरि की मंजुल और मनोहारी प्राकृतिक सुषमा को देखकर हृदय आनन्द से भर जाता है।

उत्तरकाशी में भी काशी (वाराणसी) के समान श्री विश्वनाथ आदि के कई मन्दिर हैं। यदि काशी नागरिकता और आडम्बर में मग्न भारत का एक बड़ा नगर है तो उत्तरकाशी अब भी पुरानी परम्परा में ही विराजमान सात्विक हिमालय का एक छोटा सा नगर है। काशी के विश्वनाथ यदि जनता की निविड़ता, कोलाहल तथा पुष्प-वृष्टि से सदा पीड़ित हैं तो उत्तर-काशी के विश्वनाथ जनशून्यता, निःशब्दता और निर्विपेक्ष सर्वदा आनन्द समाधि में लीन है। काशी के सन्यासी यदि बड़े-बड़े स्थानों पर बैठे विक्षेप बहुलता के कारण एक अशान्त जीवन बिता रहे हैं तो उत्तरकाशी के यतीन्द्र गुफाओं और छोटी-छोटी कुटियों में रहते हुए समाधियुक्त शान्त जीवन व्यतीत कर रहे हैं।

भगवान विश्वनाथ के मन्दिर के पास ही उत्तरकाशी के अधिष्ठाता जमदग्नि पुत्र परशुराम का मन्दिर शोभायमान है।

उत्तरकाशी से लंका चट्टी ८७ कि. मी.

उत्तरकाशी से गंगोत्री, मनेरी, भटवाड़ी, गंगनानी, सुक्खी, झाला और हरसिल आदि स्थानों से होते हुए लंका नामक स्थान पर पहुंच जाते हैं। यहाँ से अब १३ कि. मी. गंगोत्री जाने का

मार्ग शेप रह जाता है। यमुनोत्री से यहाँ तक की कुल दूरी २१५ कि. मी. है तथा ऋषिकेश से लंका २३५ कि. मी. है।

लंका से भैरों घाटी ३ कि. मी. (पैदल मार्ग)

लंका चट्टी से देवदारों के जंगलों में से होता हुआ तीन कि. मी. का यह कठिन और टेढ़ामेढ़ा रास्ता है। पहले जाह्नवी के किनारे तक नीचे उतरना पड़ता है और फिर ऊपर चढ़कर भैरोंघाटी से गंगोत्री के लिए जीप इत्यादि का प्रबन्ध है। भैरों घाटी से गंगोत्री १० कि. मी. है।

ऋषिकेश से गंगोत्री (२४८ कि. मी.)

स्थान का नाम	ऊँचाई (मीटर)	परस्पर दूरी	कुल दूरी
ऋषिकेश	३४०	—	—
नरेन्द्र नगर	१०६०	१६	१६
चम्बा	१५२४	४६	६२
टिहरी	७७०	२१	८३
धरासू	१०३६	३७	१२०
उत्तर काशी	११५८	२८	१४८
लंका चट्टी	२६५२	८७	२३५
भैरों घाटी	२६५२	३	२३८
गंगोत्री	३१४०	१०	२४८

ऋषिकेश से लंका चट्टी	२३५ कि. मीटर मोटर मार्ग
लंका चट्टी से भैरों घाटी	३ कि. मी. पैदल मार्ग
भैरों घाटी से गंगोत्री तक	१० कि. मी. मोटर मार्ग

गंगोत्री

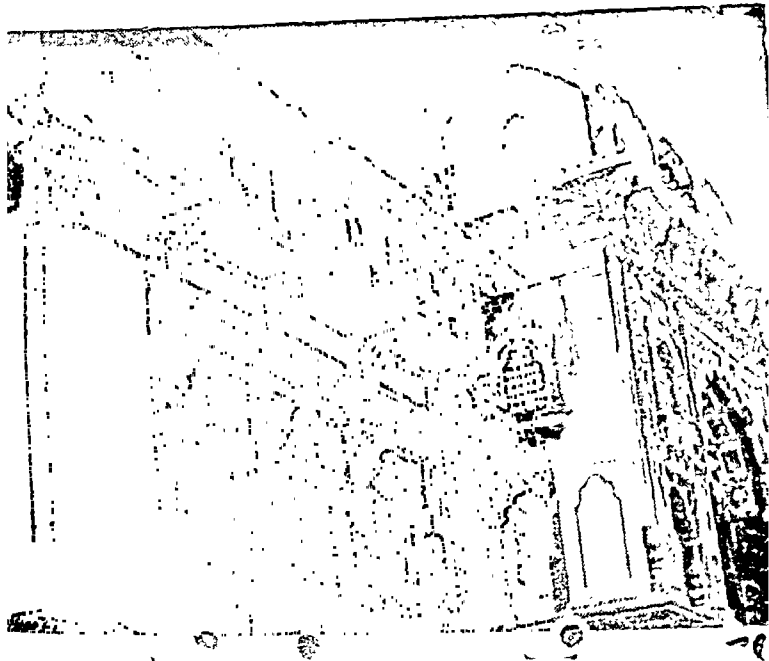
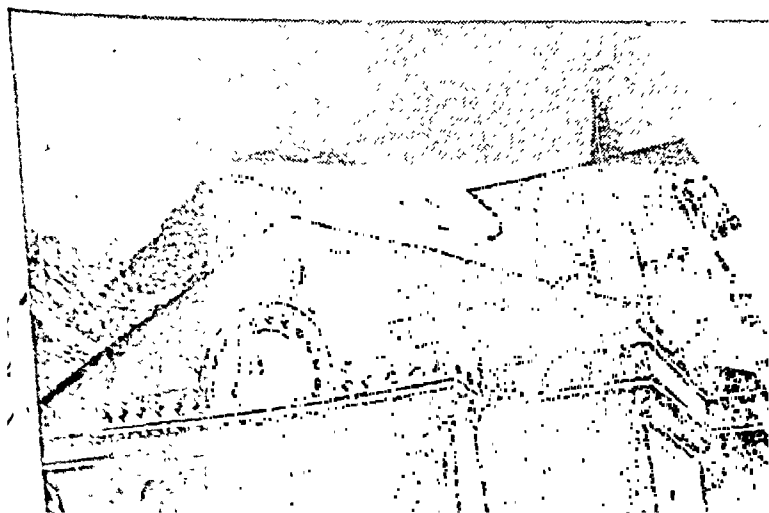
पतित पावनी श्री गंगा जी के मन्दिर का जो प्राणी श्रद्धा-पूर्वक दर्शन करता है वह सर्वपाप रहित हो जाता है। याद रखें कि श्री भागीरथी जी का मुख्य उद्गम स्थान 'गौमुख' अभी यहाँ से २८ किलोमीटर आगे है। गंगोत्री, में भागीरथी का विशाल मन्दिर है जिसमें गंगाजी, यमुना जी, सरस्वती जी, लक्ष्मी जी, पार्वती जी एवं अन्नपूर्णा जी की मूर्तियाँ हैं। महाराज भागीरथ जी सन्मुख हाथ जोड़े हुए हैं। पूजा का समस्त सामान स्वर्ण का है। यहाँ देवदार का जंगल भी है। पुरी से कुछ नीचे केदार गंगा का संगम है और वहाँ से एक कि. मी. नीचे पर्याप्त ऊँचाई से गंगाजी शिवलिंग पर गिरती हैं। समीप में गौरीकुण्ड है। यहाँ अनेक क्षेत्र व धर्मशालायें भी हैं।

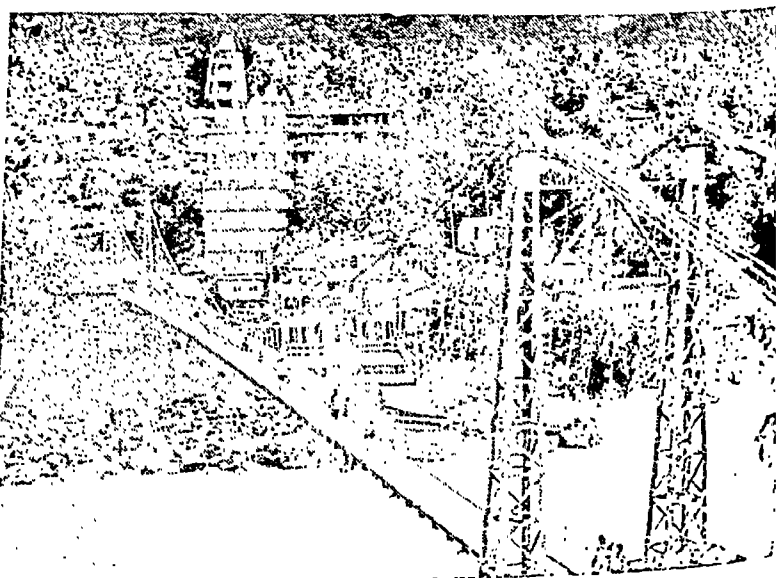
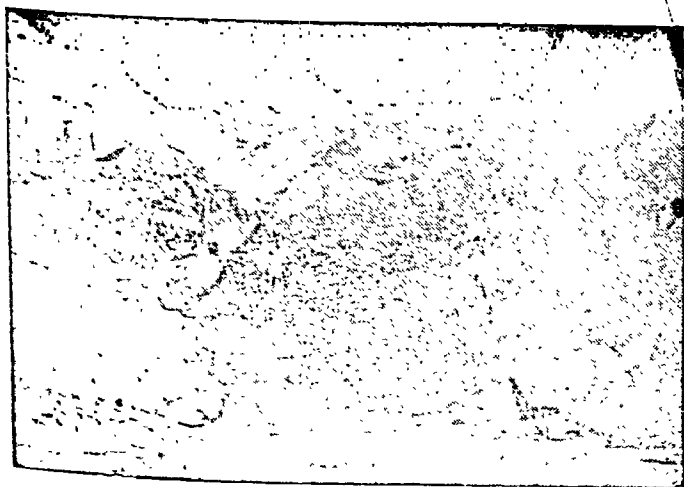
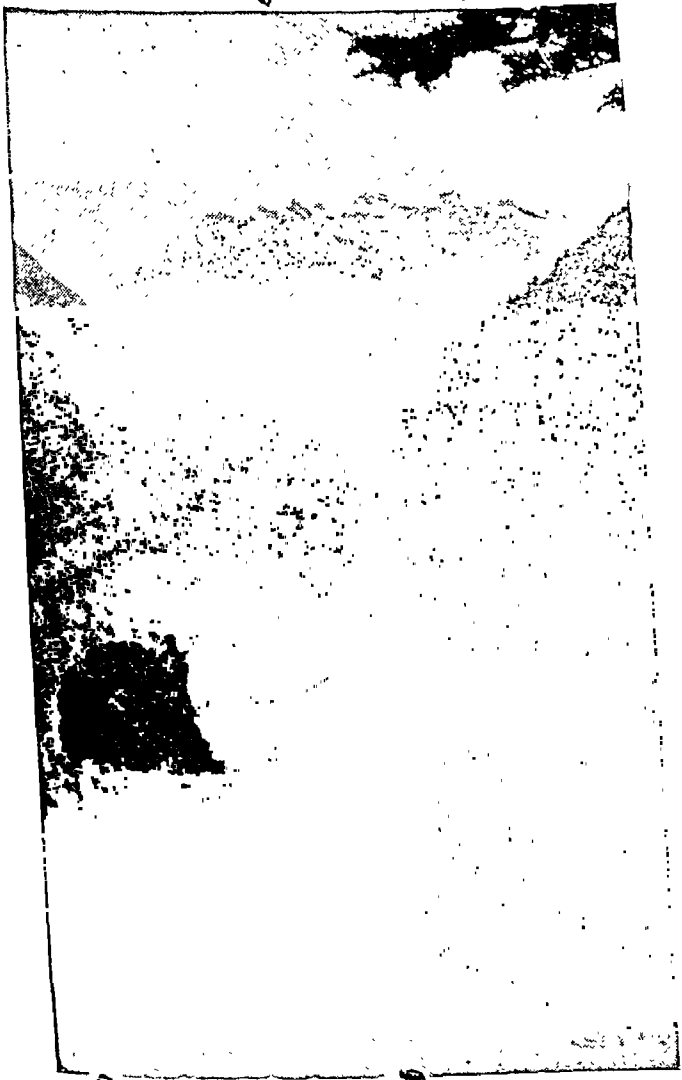
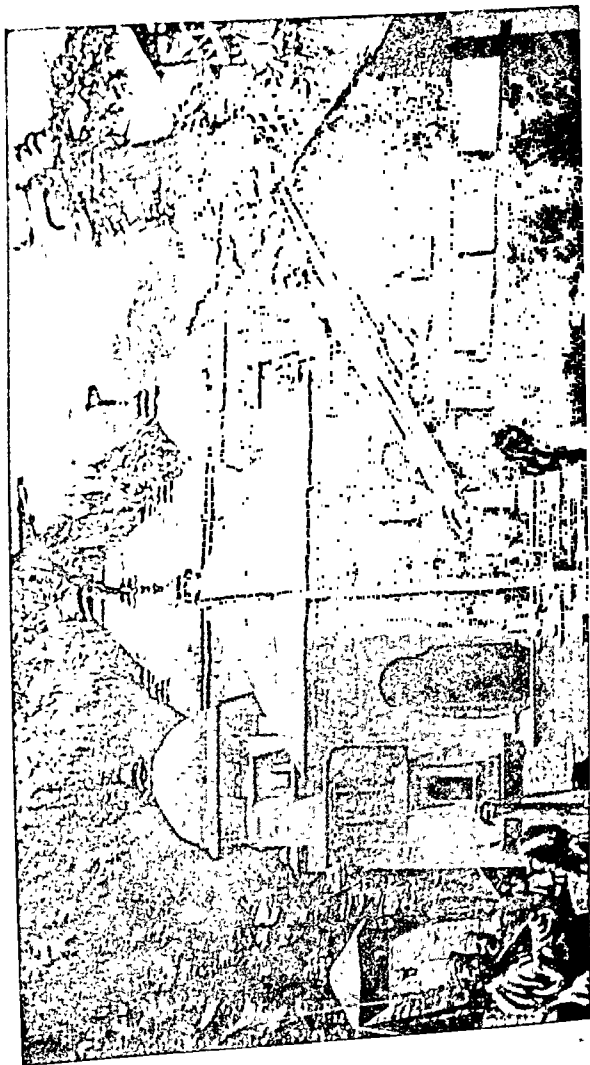
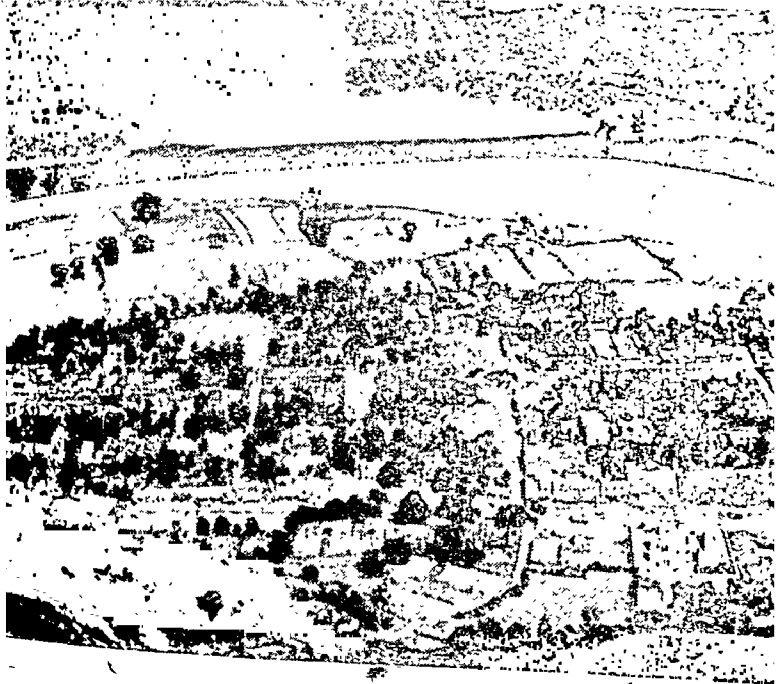
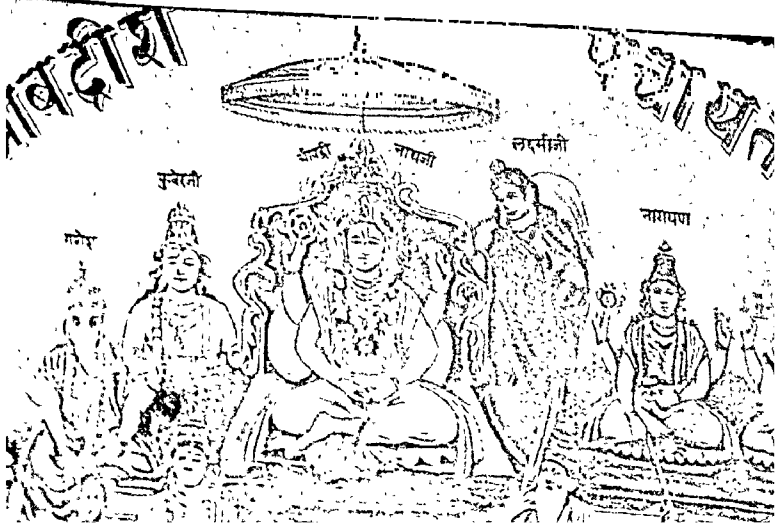
गंगोत्री से गौमुख—गौमुख के लिए पूर्ण स्वस्थ साहस और समुचित साधन लेकर ही यात्रियों को जाना चाहिए। गौरी कुण्ड और देवघाट होकर गौमुख तक की चढ़ाई अत्यन्त कठिन है। गौमुखी नामक इसी स्थान से गंगा जी बड़े-बड़े बर्फ के शिला खण्डों से पिघल कर निकलती है। यहाँ जाने के लिये जून तथा सितम्बर उपयुक्त हैं। जून से पहले यहाँ जाने का पूरा मार्ग बर्फ से ढका रहता है। गौमुख पहुँचकर गंगा जी का जलपान करते हैं। स्नान अत्यन्त सावधानी से करना चाहिए।

गंगोत्री महिमा

यहीं पर राजा भागीरथ ने गंगा को भगवान शंकर से कठिन तपस्या द्वारा प्राप्त किया था। इसी से श्री गंगा नदी भागीरथी के नाम से प्रसिद्ध हुई। शिव जी पार्वती से कहते हैं कि जो घोर कलयुग में इस जगह पर गंगा जी का स्नान, दर्शन व आचमन करेंगे वे वैकुण्ठ को प्राप्त करेंगे।

गंगोत्री मन्दिर

गंगोत्री धाम व बद्रीनाथ केदारनाथ के समान बहुविशाल स्थान नहीं है फिर भी उसका महात्म्, पौराणिक प्रसिद्धि तथा प्रकृति की शोभा हिमालय के दूसरे धामों से कम नहीं है। गंगोत्री की पौराणिक महिमा का तो कहना ही क्या ! जब गंगा की इतनी महिमा मानी गई है तो गंगा के उत्पत्ति स्थान की महिमा तो अवर्णनीय है। पुराणों तथा इतिहासों ने बड़ी-बड़ी चमत्कृत आख्यायिकाओं द्वारा भागीरथी की महान् प्रशंसा की है। यद्यपि विचारशील व्यक्ति ये नहीं मान सकते कि पौराणिक उपाख्यान कई स्थानों पर यथाभूत अर्थों का प्रतिपादन करने वाले हैं तथापि इस तथ्य का कोई निषेध नहीं कर सकता कि उनमें यथार्थ तत्व अन्तर्निहित हैं। अयथार्थ अख्यायिकाओं के बिना सत्य को उसके नग्न रूप में दुनिया के सामने रखना असम्भव है। आवरण के बिना सत्य को असली रूप में पा लेने की इच्छा रखने वाला व्यक्ति तो उस

ीनाथ मन्दिर Badrinath Templ

हर की पैड़ी

Har Ki Pai

मद्महेश्वर Madmaheshwar

रुद्र प्रयाग   Rudra Prayag

गंगा का उद्गम The Ganga from Himalya

गर (गढ़वाल) विहगम दृश्य A Bird's eye view of Srinag

जोशीमठ (शकराचार्य मन्दिर)

Joshimath

आदमी के समान है जो जल को अलग पाने की इच्छा से उसके आधारभूत घड़े को भी तोड़ डाले। हमारे पुराण कर्ताओं ने भी इसी आशय का अवलम्बन करते हुए सबको समझाने के लिए कई कल्पित कथाओं के साथ अपने मनोधर्म को मिलाकर प्रस्तुत किया इस प्रकार इसमें सन्देह नहीं है कि भागीरथी की महिमा को प्रकट करने तथा साक्षात् परमेश्वरी के रूप में श्रद्धा के साथ उपासना करने के लिए पौराणिकों ने अतिश्योक्ति का सहारा लिया हो। किन्तु ये तो त्रिकाल सत्य है कि गंगा अति अलौकिक एवं सर्वमान्य सर्वमहिमामयी और अति अद्भुत है।

यहाँ दो अति उच्च पहाड़ों की पंक्तियों के बीच उच्च स्वर के साथ वहती हुई गंगा ऐसे प्रतीत होती है जैसे कोई बालिका अपने माता-पिता के बीच उच्छृंखलता से किलकारियाँ मारती दौड़ रही हो।

गंगोत्री से गौमुख की यात्रा वहुत कठिन है लेकिन वहाँ का प्राकृतिक सौन्दर्य निरुपम है। इतना विशिष्ट हिमशैल उत्तमांग होकर विराजमान है कि उसके निहारने का आनन्द वर्णन नहीं किया जा सकता। धवलातिउवल हिमशृंगों से हिम पिघलने पर अनेक अदृश्य और दृश्य रूप में निकलती हुई अनेकों जल धाराएँ मिलकर एक बड़ी धारा वन जाती हैं जो गंगा के नाम रूप से प्रवाहित होना आरम्भ करती हैं। जिसे ये ज्ञात न हो कि हिमालय पर्वत की ये चोटियाँ सदैव वर्फ से ढकी रहती हैं वह भी यहाँ आकर अपनी नजर दौड़ाए तो एकाएक कह उठेगा कि इसी रजत पर्वत से साक्षात् भागीरथी निकलती है।

अहो! कितना रमणीय स्थान है। कृत्रिम सुन्दरता तो क्षणिक होती है पर अकृत्रिम सुन्दरता अमर होती है। मानव-

रूप या मानव-बुद्धि से विलकुल असम्बद्ध, ईश्वर के ही हाथों निर्मित सौन्दर्य-सम्पत्ति ऐसे स्थानों को छोड़ और कहीं सम्पूर्ण रूप से प्रकट नहीं होती। सौन्दर्यानुभूति का आनन्द ही नहीं बल्कि वहुमुखी ईश्वरीय लीलाओं के प्रत्यक्ष वीक्षण का एक असाधारण सुख भी यहाँ भरा रहता है। सब प्रकार के लोक व्यवहार यहाँ चित्रित से दिखाई देते हैं। समाचार पत्रों को पढ़े विना ही यहाँ खड़े होकर चारों ओर देखने वाले एक बुद्धिमान की बुद्धि में संसार के सभी समाचार समा जाते हैं। प्रतिदिन तीन वार निकलने वाला पत्र भी कोई नया समाचार नहीं लाता। जो है ही नहीं, वह होता भी नहीं और जो है उसके होने में किसी नवीनता के लिए स्थान भी नहीं है। प्रकृति के रहस्य को दूसरी वातों में कहें तो ईश्वर की महिमा को जो नहीं जानता, उसके लिए तो ये सब नये और निराले हैं। पर प्रकृति के रहस्य को जानने वाले के लिए किसी में कोई नवीनता या आश्चर्य नहीं होता।

पौराणिक आख्यान

तत्र वर्षसहस्रश्च समाराध्य पुनः पुनः।
ब्रह्माणं शंकर जह्नुं भुवि गंगामयोजयत्॥
(वासिष्ठम्)

(हजारों वर्षों तक ब्रह्मा, शंकर तथा जह्नु ऋषि वार-वार तप करके भागीरथ ने गंगा का पृथ्वी पर अवतरण कराया।)

तदेतत् परमं ब्रह्म द्रव रूपं महेश्वरि।
गंगारूपं यत् पुण्यतमं पृथिव्यामागतं शिवे॥
(स्कन्द पुराण)

(गंगा, गंगा के नाम से द्रवरूप में प्रवाहित साक्षात् परब्रह्म
ो है। महापातकियों का भी उद्धार करने के लिए स्वयं कृपा-
नधि परमात्मा ही पुण्यतम जल के रूप में पृथ्वी पर अवतार
लेकर आया है।)

इस भूतल पर गंगा को लाने का श्रेय राजा भागीरथ को है। इक्ष्वाकुवंश में एक चक्रवर्ती राजा सगर थे। इन्होंने अश्वमेध के लिए घोड़ा छोड़ा था। इन्द्र ने अश्वमेध यज्ञ पूरा होने के साथ अपना इन्द्रासन जाता देख घोड़े को चुराकर कपिल मुनि के आश्रम में लाकर बाँध दिया। सगर के साठ हजार पुत्र घोड़े को खोजते हुए वहाँ पहुँचे और कपिल मुनि को ध्यानस्थ देख गालियाँ देने लगे। कपिल मुनि ने उनको भस्म कर दिया। इन्हीं अपने पित्रों को तारने के लिए राजा भागीरथ ने गंगा के लिए कैलाश पर्वत पर बड़ी तपस्या की। गगा ने मृत्युलोक में आना स्वीकार किया। आकाश से गिरती गंगा के वेग को शिवजी ने अपनी जटा में रोका। फिर वहां से चलकर गंगा पर्वतों को तोड़ती-फोड़ती गंगासागर के पास आकर कपिल मुनि के आश्रम में भागीरथ के पूर्वजों को तारती हुई समुद्र में जा मिली।

गंगोत्री से केदारनाथ

(मार्ग नं० १ घनसालो व चिरबटिया होकर ३४८ कि. मी.)

स्थान का नाम	ऊँचाई (मी.)	परस्पर दूरी	कुल दूरी
गंगोत्री	३१४०	—	—
भैरोंघाटी	२६५२	१०	१०
लंका चट्टी	२६५०	३	१३
हरसिल	२५६१	१३	२६
गंगनानी	[illegible]	३१	५७

मटवाड़ी	१६७७	१४	
उत्तर काशी	११५८	२६	
धरासू	१०३६	२८	
टिहरी	७७०	३७	
घनसाली	६७६	३५	
चिरबटिया	२१३४	३१	
तिलवाड़ा	६७१	४२	
अगस्तमुनि	७६२	१०	२
कुण्ड	६७६	१५	२
गुप्त काशी	१४७६	५	३
नाला (नारायण कोटि)	१४७५	३	३
फाटा	१६०१	११	३
रामपुर	१६४६	६	३
सोनप्रयाग	१८२६	३	३२
गौरी कुण्ड	१६८२	५	३३
रामवाड़ा	२५६१	७	३४
गरुड़ चट्टी	३२६२	४	३४
केदारनाथ	३५८३	३	३४८

गंगोत्री से भैरोंघाटी	१० कि. मी.	मोटर मार्ग
भैरों घाटी से लंका	३ ,,	पैदल मार्ग
लंका से गौरी कुण्ड	३२१ ,,	मोटर मार्ग
गौरी कुण्ड से केदारनाथ	१४ ,,	पैदल मार्ग

गंगोत्री से केदारनाथ

मार्ग नं० २ श्री नगर व रुद्रप्रयाग होकर ३४३ कि. मी.)

ान का नाम	ऊँचाई (मी.)	परस्पर दूरी	कुल दूरी
गोत्री	३१४०	—	—
ैरोंघाटी	२६५२	१०	१०
ंका	२६३२	३	१३
उत्तरकाशी	११५८	८७	१००
धरासू	१०३६	२८	१२८
टिहरी	७७०	३७	१६५
श्रीनगर	५७९	६०	२२५
रुद्रप्रयाग	६१०	३४	२५९
तिलवाड़ा	९१५	९	२६८
गौरीकुण्ड	१९८२	६१	३२४
केदारनाथ	३५८३	१४	३४३

गंगोत्री से भैरोंघाटी	१०	कि. मी.	मोटर मार्ग
भैरों घाटी से लंका	३	"	पैदल मार्ग
लंका से गौरी कुण्ड	३१६	"	मोटर मार्ग
गौरीकुण्ड से केदारनाथ	१४	"	पैदल मार्ग

गंगोत्री से केदारनाथ—

(मार्ग नं २ श्रीनगर और रुद्रप्रयाग से होकर ३४३ कि. मी.)—ऊपर लिखे मार्ग १६५ किलोमीटर टिहरी तक आकर आगे टिहरी से श्रीनगर ६० कि. मी. है। श्रीनगर से रुद्र प्रयाग ३४ किलोमीटर और रुद्र प्रयाग से सोनप्रयाग तक ६५ किलो- मोटर मार्ग तय करके सोनप्रयाग से केदारनाथ १९ किलोमीटर पैदल मार्ग है। जो व्यक्ति चारों धामों की यात्रा करना चाहे

वह पहले यमुनोत्री, गगोत्री फिर गंगोत्री से केदारनाथ, केदार-नाथ से बद्रीनाथ होकर वापिस ऋषिकेश लौटेंगे। चारों धामों की यात्रा करने का यही ठीक क्रम है। केदार-बद्री यात्रा करने के लिए पहले ऋषिकेश से सीधे केदारनाथ जी के दर्शन करके फिर बद्रीनाथ के दर्शनों को जाते हैं।

नोट—टिहरी का वर्णन ऋषिकेश से यमुनोत्री यात्रा में पहले दे चुके हैं।

श्रीनगर व रुद्रप्रयाग आदि का विवरण आगे ऋषिकेश केदारनाथ यात्रा में देंगे।

ऋषिकेश से केदारनाथ २२३ कि. मी.

स्थान का नाम	ऊँचाई (मी.)	परस्पर दूरी	कुल दूरी
ऋषिकेश	३४०	—	—
देवप्रयाग	४७२	७०	७०
श्रीनगर	५७९	३५	१०५
रुद्रप्रयाग	६१०	३४	१३९
तिलवाड़ा	६७१	९	१४८
अगस्तमुनि	७६२	१०	१५८
कुण्ड	९७६	१५	१७३
गुप्त काशी	१४७९	५	१७८
नाला (ना० कोटि)	१४८५	३	१८१
फाटा	१६०१	११	१९२
रामपुर	१६४६	९	२०१
सोनप्रयाग	१८२९	३	२०४

गौरी कुण्ड	१६८२	५	२०६
रामबाड़ा	२५६१	७	२१६
गरुड़ चट्टी	३२६२	४	२२०
श्री केदारनाथ	३५८३	३	२२३

ऋषिकेश से गौरी कुण्ड २०६ कि. मी. मोटर मार्ग
गौर कुण्ड से केदारनाथ १४ कि. मी. पैदल मार्ग
यात्रा का समय—मई-जून तथा सितम्बर-अक्तूबर

श्री केदारनाथ-बद्रीनाथ यात्रा

ऋषिकेश से देव प्रयाग ७० कि. मी.—बद्रीनाथ जाने वाले यात्री ऋषिकेश से मोटर में सवार होकर सीधे देवप्रयाग पहुँचते हैं।

देवप्रयाग (१७०० फीट)—यह अलकनन्दा और भागीरथी जी के संगम पर बसा हुआ है। यहाँ श्री रघुनाथ जी की श्याम वर्ण की विशाल दर्शनीय मूर्ति है। स्थान अत्यन्त रमणीक है। दूर से पुरी तथा संगम की शोभा अत्यन्त हृदयग्राही और मनो-रंजक प्रतीत होती है। यहाँ पर बाबा काली कमली वाले की विशाल धर्मशाला है। संगम पर हरि कुण्ड में स्नान दानादि किए जाते हैं।

देवप्रयाग एक छोटा सा कस्बा है। यहाँ प्रायः सभी आवश्यक चीजें मिल जाती हैं। यहीं से भागीरथी गंगा जी के नाम से प्रसिद्ध होती है एक मार्ग अलकनन्दा के किनारे-किनारे सीधा बद्री केदार को चला गया है और दूसरा यहां से यमुनोत्री गंगोत्री के लिए भागीरथी के दाहिने किनारे टिहरी को चला गया है। टिहरी के लिए मोटर सड़क यहाँ से भी जाती है।

ये केदार बद्री यात्रा का सबसे पहला मुख्य नगर है।

देवनगर से श्रीनगर ३५ कि. मी.—देव प्रयाग से एक सीधी सड़क अलकनन्दा के किनारे-किनारे ३५ कि. मी. पर श्रीनगर जाती है। मार्ग में मुख्य स्थान मलेठा तथा कीर्तिनगर पड़ते हैं।

देव प्रयाग से कीर्तिनगर ३० कि. मी. है और आगे ५ कि. मी. के लिए भागीरथी के एक पुल को पार करके श्रीनगर पहुँच जाते हैं।

श्रीनगर

श्रीनगर की स्थापना चौदहवीं शताब्दी में गढ़वाल के एक राजा अजयपाल ने की थी। यहाँ अलकनन्दा के तट पर कमलेश्वर महादेव का एक प्राचीन मन्दिर है। बैकुण्ठ चतुर्दशी को इस मन्दिर में विशेष पूजा का उत्सव मनाया जाता है। यहाँ सरकारी हाई स्कूल, कालेज तथा यूनिवर्सिटी हैं। डाकखाना, तारघर व एक अच्छा बाजार है। नजीबाबाद से रेल द्वारा कोटा-द्वार और वहां से श्री बद्रीनाथ की यात्रा को जाने वाले पर्यटक श्रीनगर होकर ही जाते हैं। श्रीनगर से ही एक मार्ग पौड़ी को भी गया है। लगभग २९ कि, मी. दूर ये पौड़ी भी वहुत ही सुन्दर एक पहाड़ी सैर का स्थान है। पौड़ी से कोटद्वार लगभग १०८ कि. मी. है।

श्रीनगर से रुद्रप्रयाग ३४ कि. मी.

रुद्रप्रयाग—यह छोटा किन्तु महत्त्वपूर्ण नगर मन्दाकिनी (जो केदारनाथ की ओर से आ रही है) और अलकनन्दा (जो बद्रीनाथ की ओर से आ रही है) के संगम पर बसा है। यात्री मर्यादा के अनुसार यहाँ से पहले मन्दाकिनी के किनारे-किनारे केदारनाथ के दर्शनों के लिए जाते हैं। ऋषिकेश से रुद्रप्रयाग १३९ कि. मी. है और रुद्रप्रयाग से केदारनाथ ८४ कि. मी. है। यहीं से एक दूसरा मार्ग १४० कि. मी. बद्रीनाथ को चला गया है।

यहाँ एक अत्यन्त प्राचीन रुद्रनाथ जी का मन्दिर है। जहां भगवान शंकर की रुद्ररूप में आराधना की जाती है। ये भी कहा जाता है कि महर्षि नारद ने यहाँ वर्षों तक तपस्या की थी।

रुद्रप्रयाग तीन पहाड़ी जनपदों को मिलाने वाला एक मुख्य केन्द्र भी है।

नोट—केदारनाथ, मद्महेश्वर और काली मठ जाने वाले यात्रियों के लिए यह इस मार्ग का अन्तिम मुख्य बाजार है जहाँ से आवश्यक सामग्री खरीदी जा सकती है। लेकिन श्री बद्रीनाथ जाने वाले पर्यटक जोशीमठ से भी आवश्यक वस्तुएँ खरीद सकते हैं।

रुद्र प्रयाग से तिलवाड़ा ९ कि. मी.—केदारनाथ की ओर जाने वाले इस मार्ग पर एक सुरंग से होकर जाना होता है। आगे मन्दाकिनी के किनारे-किनारे ये मार्ग तिलवाड़ा नामक घाटी तक जाता है। टिहरी से केदारनाथ जाने वाली सड़क भी इसी स्थान पर आ मिलती है।

तिलवाड़ा से अगस्तमुनि १० कि. मी.—कहते हैं कि महर्षि अगस्त ने यहाँ पर तपस्या की थी। यहाँ मन्दाकिनी में स्नान भी किया जाता है। हरे मैदान और प्राकृतिक सौन्दर्य दर्शनीय हैं।

अगस्तमुनि से कुण्ड १५ कि. मी.—यह स्थान दो ओर जाने वाले मार्गों का संगम है। एक गुप्तकाशी होकर केदारनाथ जाने के लिए और दूसरा ऊखीमठ होकर चमोली जाने के लिए। यहीं पर केदारनाथ जाने के लिए मन्दाकिनी को पार करके आगे सड़क गुप्तकाशी चली जाती है।

कुण्ड से गुप्तकाशी ५ कि. मी.—गुप्तकाशी में डाक बंगला और पोस्ट आफिस आदि हैं। श्री केदारनाथ जी के अधिकांश पन्डा यहीं आस-पास के गाँवों में रहते हैं।

यहाँ से केदारनाथ और मद्महेश्वर तथा कालीमठ के लिए मार्ग अलग-अलग हो जाते हैं। गुप्तकाशी से चौखम्वा पर्वत बहुत दूर होने पर भी एकदम पास दिखाई देता है। यहाँ से चारों

ओर की पहाड़ियों पर दृष्टिपात करें तो मद्महेश्वर की ओर जाने वाला हरा भरा मार्ग स्पष्ट देखा जा सकता है। गुप्तकाशी में दो पुरातन मन्दिर हैं, एक श्री चन्द्रशेखर महादेव का दूसरा अर्धनारीश्वर का। यहाँ से २ कि. मी. आगे माता देवी का मन्दिर भी है।

गुप्तकाशी से मद्महेश्वर ३० कि. मी. पैदल मार्ग

स्थान का नाम	ऊँचाई (मी.)	परस्पर दूरी	कुल दूरी
गुप्तकाशी	१४७९	—	—
कालीमठ	१४६३	६	६
राँसी	१७६५	७	१३
गुन्दार	२०७३	६	१९
मद्महेश्वर	३२८९	११	३०

मद्महेश्वर

ये एक अत्यन्त प्राचीन मन्दिर है। जिसकी बनावट बौद्ध मन्दिरों (योग विद्या) जैसी है। मन्दिर में भगवान शंकर के दर्शन होते हैं। पंचकेदार में इसकी गणना की जाती है। यहाँ पहुँचकर एक अनिवर्चनीय सुख की अनुभूति होती है। गम्भीर मन से यात्रा करने वाले को महादेव का साक्षात् अनुभव व आत्मिक लाभ अवश्य मिलता है।

गौरी कुण्ड से केदारनाथ तक के लिए १४ कि. मी. पैदल मार्ग है।

सोन प्रयाग—पिछले स्थान रामपुर से ३ कि. मी. है। यह सोनगंगा और मन्दाकिनी के संगम पर बसा है। यहाँ से एक मार्ग त्रियुगी नारायण होकर जाता है और दूसरा सीधा केदारनाथ जी को। सीधे मार्ग से केदारनाथ के लिए गौरी कुण्ड तक बस से जाते हैं। आगे १४ कि. मी. पैदल रास्ता है।

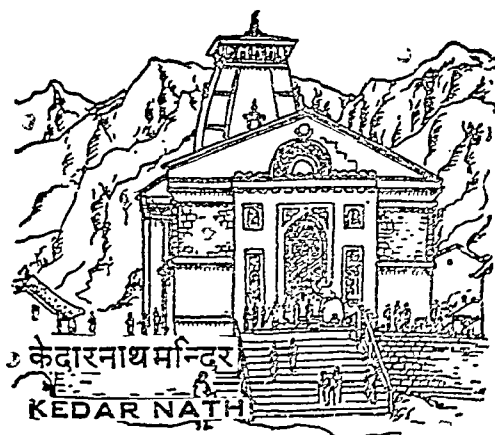
त्रियुगी नारायण

ये स्थान सोन प्रयाग से ४ कि. मी. है। (त्रियुगी नारायण से केदारनाथ २८ कि. मी. है) यहाँ भगवान का प्राचीन विशाल मन्दिर है। नारायण की नाभी से जल निकलकर बाहर कुण्ड में जाता है। आगे पार्वती के विवाह काल को अग्नि (धूनी) प्रज्जवलित हो रही है। यात्री गण इसमें हवन भी करते हैं। यहाँ ब्रह्मकुण्ड, रुद्रकुण्ड और सरस्वती कुण्ड नामक चार कुण्ड हैं। इनमें से किसी में स्नान, किसी में तर्पण, किसी में जलपान आदि किया जाता है। सरस्वती कुण्ड में स्वर्ण रंग के छोटे-छोटे साँप होते हैं उनसे किसी प्रकार का भय नहीं है। मन्दिर में घना अन्धेरा रहने के कारण दर्शन भली प्रकार नहीं हो सकते अतः यात्री को टार्च साथ लेकर ही दर्शन को जाना चाहिए।

त्रियुगी नारायण से ६ कि. मी. उतर कर सोमद्वारा पहुंचते हैं। सोमद्वारे से गौरी कुण्ड ५ कि. मी. और गौरी कुण्ड से ७ कि. मी. पर रामबाड़ा है। रामबाड़ा से ४ कि. मी. देवदखनी हैं। यहाँ से श्री केदारनाथ जी का मन्दिर दिखाई देता है, जो देवदखनी से १०५ कि. मी. की दूरी पर है।

केदारनाथ

केदारनाथ जी का मन्दिर पाँडवों का बनाया हुआ प्राचीन मन्दिर है। ये द्वादश ज्योर्तिलिंगों में एक है। समस्त धार्मिक लोग सर्वप्रथम केदारेश्वर ज्योर्तिलिंग के दर्शन करने के पश्चात् ही बद्रीनाथ के दर्शन करने जाते हैं। श्री केदारनाथ मन्दिर बहुत ही भव्य और सुन्दर बना हुआ है। पौराणिक प्रमाण के आधार पर केदार महिष (भैंसा) रूप का पिछला भाग है। द्वितीय केदार मद्महेश्वर में नाभि, तुङ्गनाथ में बाहु और मुख रुद्रनाथ में तथा कल्पेश्वर में जटा है। यही पंचकेदार कहे जाते हैं।

केदारनाथ मन्दिर
KEDAR NATH

मन्दिर के बाहरी प्रासाद में पार्वती, पांडव, लक्ष्मी आदि की मूर्तियां हैं। मन्दिर के समीप हंसकुण्ड है जहां पितरों की मुक्ति हेतु श्राद्ध-तर्पण आदि किया जाता है। मंदिर के पीछे अमृत कुण्ड है तथा कुछ दूर रेतस कुण्ड है। पुरी के दक्षिण भाग में छोटी पहाड़ी पर मुकुण्डा भैरव हैं जहां से हिमालय का मनोहर दृश्य अत्यन्त नजदीक दिखाई पड़ता है। पास ही में बर्फानी जल की

झील है, वहीं से मंदाकिनी नदी का उद्गम होता है। केदारनाथ मंदिर के पास ही उद्दककुण्ड है जिसकी महिमा विशेष बताई जाती है। केदारनाथ जी के मुख्य मन्दिर में पूजा करके पिण्डी का आलिगन करते हैं।

केदारनाथ की महिमा

केदारनाथ की भूमि में प्रविष्ट होते ही आनन्द और आश्चर्य की सीमा नहीं रहती। समुद्र की सतह से बारह तेरह हजार फुट की ऊँचाई पर इस मंजुल तीर्थ पर पहुँचते ही शीत, क्षुधा, पिपासा आदि कितने ही विघ्नों के होते हुए भी किसी भी धार्मिक व्यक्ति का मन भाव समाधि में लीन हो जाता है। धवल-धवल पर्वत पंक्तियों के बीच खड़ा मनुष्य ईश्वर की अखण्ड विभूति को देख-देख कर के ठगा-सा रह जाता है। प्रकृति के अनुपम सौन्दर्य को निहार कर इस रमणीय भूमि में स्वयं ही सत्व भाव उमड़ आता है। और जब मन में श्रद्धा की उष्णता उमड़ने लगे तो भला मन्दाकिनी का जल शीतल कैसे लगे ? शुद्ध तथा सात्विक श्रद्धा ही बड़े पुण्य का फल है। पापी लोगों के मन में श्रद्धा का उदय नहीं होता। मनुष्य संसार में जिस दिन जन्म लेता है उसी दिन से मृत्यु को अपने सिर पर लिए आता है किन्तु वह बड़ा होकर ये भूल जाता है। इस तरह से जिसके पास पापों का ढेर लग गया हो उसे पारलौकिक पुण्य क्रियाओं और आत्म शुद्धि की बुद्धि उत्पन्न नहीं होती। लेकिन जो व्यक्ति नगरों में रहते हुए गंगा के जल को छूते तक नहीं, देव मन्दिरों को झाँकते तक नहीं वह भी केदारनाथ की सत्व पृथ्वी पर आकर मंदाकिनी की अति शीतल जलधारा में बड़ी श्रद्धा से स्नान करके 'केदारनाथ की जय' की

पुण्य ध्वनि के साथ और 'हर-हर महादेव' के जयघोष से मन्दिरों में प्रवेश करते हैं। अहो! यहां कितनी विचित्र महिमा है भगवान शंकर की। वह सभी जीवों के प्रति समान प्रेम और स्नेह रखते हैं तभी तो यहाँ आकर प्रत्येक के मन में चित्त को पिघला देने वाला अनुराग पैदा हो जाता है। और ईश्वर के चरणों में अनुराग एवं शुद्ध भक्ति पैदा होने से ही मनुष्य जन्म कृतार्थ होता है।

पौराणिक आख्यान

संक्षिप्त प्राचीन कथा—व्यास स्मृति (चौथा अध्याय) केदार तीर्थ करने से मनुष्य सब पापों से छूट जाता है।

महाभारत शल्य पर्व—(३८वाँ अध्याय) संसार में सात सरस्वती हैं—(१) पुष्कर में सुप्रभा (२) नैमिषारण्य में काँचनाक्षी (३) गया में विशाला, (४) अयोध्या में मनोरमा, (५) कुरुक्षेत्र में ओघवती, (६) गंगाद्वार में सुरेण, (७) हिमालय में विमलोदका। (शान्ति पर्व ३५वाँ अध्याय)—महाप्रस्थान यात्रा अर्थात् केदाराचल पर गमन करके प्राण त्याग करने से मनुष्य शिवलोक को प्राप्त करता है। (बन-पर्व ३८वाँ अध्याय)—केदार कुण्ड में स्नान करने से सब पाप नष्ट हो जाते हैं, कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी के दिन शिव के दर्शन करने से स्वर्ग मिलता है।

लिंग पुराण—(९२वाँ अध्याय) जो मनुष्य सन्यास लेकर केदार में निवास करता है वह शिव के समान हो जाता है।

वामन पुराण—(३६वाँ अध्याय) केदार क्षेत्र में निवास करने से तथा डोडी नामक रुद्र का पूजन करने से मनुष्य अनायास ही स्वर्ग को जाता है।

पद्म पुराण—(पा० खं ६१वाँ अध्याय) कुम्भ राशि के सूर्य तथा वृहस्पति हो जाने पर केदार का दर्शन तथा स्पर्श मोक्षदायक होता है।

कूर्म पुराण—(३६वाँ अध्याय) हिमालय तीर्थ में स्नान करने से, केदार के दर्शन करने से रुद्र लोक मिलता है।

गरुड़ पुराण—(८१वाँ अध्याय) केदार तीर्थ सम्पूर्ण पापों का नाश करने वाला है।

सौर पुराण—(६९वाँ अध्याय) केदार शंकर जी का महा-तीर्थ है जो मनुष्य यहाँ स्नान करके शिवजी का दर्शन करता है, वह गणों का राजा होता है।

ब्रह्म वैवर्त पुराण—(कृष्ण जन्म खण्ड १७वाँ अध्याय) केदार नामक राजा सतयुग में सप्तद्वीप का राज्य करता था, वह वृद्ध होने पर अपने पुत्र को राज्य दे वन में जा तप करने लगा, जहाँ उसने तप किया वह स्थान केदार खण्ड प्रसिद्ध हुआ। राजा केदार की पुत्री वृन्दा ने जो कमला का अवतार थी अपना विवह नहीं किया, घर छोड़ कर तप करने लगी, उसने जहाँ तप किया वह स्थान वृन्दावन के नाम से प्रसिद्ध हो गया।

शिव पुराण—(ज्ञान संहिता ३८वाँ अध्याय) शिवजी के १२ ज्योर्तिलिंग विराजमान हैं, उनमें से केदारेश्वर लिंग हिमालय पर्वत पर स्थिति है। इसके दर्शन करने से महापापी भी पापों से छूट जाते हैं, जिसने केदारेश्वर लिंग के दर्शन नहीं किए उसका जन्म निरर्थक है।

स्कन्द पुराण—(केदार खण्ड प्रथम भाग ४०वाँ अध्याय) युधिष्ठिर आदि पांडव गण ने गोत्र हत्या तथा गुरु हत्या के पाप से छूटने का उपाय श्री व्यास जी से पूछा। व्यास जी कहने लगे कि शास्त्र में इन पापों का प्रायश्चित नहीं है, बिना केदार खण्ड के जाए यह पाप नहीं छूट सकते, तुम लोग वहाँ जाओ। निवास करने से सब पाप नष्ट हो जाते हैं, तथा वहाँ मृत्यु होने से मनुष्य शिव रूप हो जाता है, यही महापथ है।

गंगा द्वार से चलकर बौद्धांचल तक पचास योजन लम्बा और तीस योजन चौड़ा स्वर्ग का मार्ग केदार मण्डल है, जिसमें निवास करने से मनुष्य शिव रूप हो जाता है। केदार मण्डल के अनेक तीर्थ हैं—सैकड़ों शिवलिंग, सुन्दर वन, नाना प्रकार की नदियाँ, तथा पुण्य पीठ विद्यमान हैं।

केदारपुरी जाने की इच्छा करने वाला भी मनुष्य लोक में धन्य है, उसके ३०० पीढ़ियों तक के पितर शिवलोक में चले जाते हैं। केदार क्षेत्र सब क्षेत्रों में उत्तम है।

केदार शिवजी की दक्षिण दिशा में रेतस कुण्ड है। इसका जल पीने से मनुष्य शिव रूप हो जाता है इसके उत्तर में स्फटिक लिंग है जिसके पूर्व सात पद पर वहीन तीर्थ में बर्फ के बीच में तप्त जल है इसी स्थान पर भीमसेन ने मुक्ताओं से श्री शंकर जी की पूजा की थी इससे आगे महापथ है, वहाँ जाने से मनुष्य आवागमन से छूट जाता है।

मधु गंगा और मन्दाकिनी के संगम के पास क्रौंच तीर्थ है, क्षीर गंगा और मन्दाकिनी के संगम पर ब्रह्म तीर्थ है। उसके दक्षिण में वुदवुदाकर जल दीख पड़ता है। शिवजी के वाम भाग

में इन्द्र पर्वत है। यहीं पर इन्द्र ने तप किया था। यहाँ एक शिवलिंग है। केदारनाथ से १० दण्ड पर हंसकुण्ड है जहाँ ब्रह्मा ने हंसरूप में रेतपान किया था। जो मनुष्य केदारनाथ के दर्शन कर रेतस कुण्ड का जल पीता है उसके हृदय में श्री शंकर जो स्थित हो जाते हैं। चाहे वह कितना ही पापी क्यों न हो। किसी स्थान में किसी समय मरे किन्तु शिवलोक में निवास करेगा।

यहाँ श्राद्ध तथा तर्पण करने से पितर लोग परम पद को प्राप्त हो जाते हैं। केदारपुरी से भीम शिला तक महादेव जी की शैया है। इस केदार क्षेत्र में वर्षा काल में कमल और पुष्प होते हैं श्रावण मास में यात्री उन कमलों द्वारा ही शिवजी की पूजा करते हैं। केदारनाथ जी के पास भुवकुण्ड भैरव, चन्द्र शिला तथा चोराबाड़ी ताल है। केदारनाथ से कुछ दूर एक बड़ा भारी वासुकी ताल है।

(शिव पुराण) पाण्डव लोग अपना गोत्रवध का पाप छुड़ाने के लिए केदारेश्वर दर्शनार्थ केदार तीर्थ में गए। तब श्री शिव भैंसे का रूप धार वहाँ से भाग गये। पांडवों ने प्रार्थना की कि हे नाथ कृपा करके हम लोगों के पाप दूर करो और इस स्थान पर स्थित हो जाओ। तब प्रसन्न हो श्री शंकर जी अपनें पिछले धड़ से वहाँ स्थित हुए।

केदारपुरी उत्तर छोर पर श्री केदारनाथ जी का मन्दिर है, मन्दिर के ऊपर बीस द्वार की चट्टी है सबसे ऊपर सुनहरा कलश है। मन्दिर के ठीक मध्य में श्री केदारनाथ जी की स्वयंभू मूर्ति है, उसी में भसे के पिछले धड़ की भी आकृति है, यात्रीगण श्री केदारनाथ का स्पर्श करते हैं, मन्दिर के आगे पत्थर का जग-

ोहन बना हुआ है, जगमोहन के चारों ओर द्रोपदी सहित पाँचों ांडवों की मूर्तियाँ हैं इसके मध्य में पीतल का छोटा नन्दी और वाहर दक्षिण की ओर बड़ा नन्दी तथा छोटे बड़े कई प्रकार के घन्टे लगे हैं, द्वार के दोनों ओर दो द्वारपाल हैं, दस-पन्द्रह अन्य देव मूर्तियाँ हैं, श्री केदारनाथ जी की शृंगार मूर्तियाँ पंचमुखी हैं, यह हर समय वस्त्र तथा आभूषणों से सुसज्जित रहती हैं। मन्दिर के पीछे दो तीन हाथ लम्बा अमृत कुण्ड है जिसमें दो शिवलिंग स्थित हैं, पूर्वोत्तर भाग में हंसकुण्ड तथा रेतस कुण्ड हैं, रेतस कुण्ड में जंघा टेक कर तीन आचमन बायें हाथ से लिए जाते हैं, यहीं पर ईशानेश्वर महादेव हैं। पश्चिम में एक सुबलक कुण्ड है, केदार मन्दिर के सामने एक छोटे अन्य मन्दिर में लम्बा उदक कुण्ड है इसमें भी रेतस कुण्ड की तरह आचमन किया जाता है, इस मन्दिर के पीछे मीठे पानी का एक और कुण्ड है। इसका भी पानी पिया जाता है।

केदारनाथ में पूजाओं का विवरण

१. प्रातःकाल की पूजा	११-००	९. साधारण शिव पूजा	२-००
२. बाल भोग	२१-००	१०. सम्पूर्ण दिन की पूजा	५०१-००
३. महाभिषेक	३०१-००	११. सम्पूर्ण आरती	५१-००
४. रुद्राभिषेक	१५१-००	१२. पाण्डव पूजा	१-००
५. लघुरुद्राभिषेक	१०१-००	१३. गणेश पूजा	१-००
६. षोडषोपचार पूजा	५१-००	१४. भैरव पूजा	५-००
७. अष्टोपचार पूजा	२५-००	१५. पार्वती पूजा	२-००
८. पंचोपचार पूजा	११-००		

सायंकालीन पूजाएँ—

१. शिव अष्टोत्तर पाठ	८-००
२. शिव सहस्रनाम	१५-००
३. शिवनामावली	२५-००
४. शिव महिम्न स्तोत्र	२५-००
५. अपराध क्षमापन स्तोत्र	२१-००
६. शिव ताण्डव स्तोत्र	२१-००
७. एकान्त सेवा	१५-००

भोग इत्यादि—

१. उत्तम भोग	२५१-००
२. विशेष भोग	१५१-००
३. साधारण भोग	१०१-००
४. खिचड़ी	२५१-००
५. नित्य भोग	५-००
६. अटका	५-००
७. नित्य यज्ञ भेंट	११-००
८. सोमवार व संक्रांति	२१-००
९. श्रावणी, अन्नकूट	७००-००
१०. दीपदान	६-००
११. अखण्ड ज्योति	२१-००
१२. कीर्तन	७-००

नोट—विशेष जानकारी या पूछताछ जो भी आप करना चाहें मन्दिर कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं।

केदारनाथ से बद्रीनाथ (मार्ग नं० १)
रुद्रप्रयाग से होकर २४३ कि. मी.)

स्थान का नाम	ऊँचाई (मीटर)	परस्पर दूरी	कुल दूरी
श्री केदारनाथ	३५८३	—	—
गरुड़ चट्टी	३२६२	३	३
गौरी कुण्ड	१९८२	११	१४
सोनप्रयाग	१८२९	५	१९
फाटा	१६०१	१२	३१
गुप्तकाशी	१४७९	१४	४५
अगस्त मुनि	७६२	२०	६५
रुद्रप्रयाग	६१०	१९	८४
गोचर	७९०	२०	१०४
कर्णप्रयाग	७९५	११	११५
नन्दप्रयाग	९१४	२२	१३७
चमोली	१०६९	१०	१४७
पीपल कोटि	१३११	१७	१६४
गरुड़ गंगा	१३७२	५	१६९
टंगनी	१६७७	६	१७५
हेलंग	१५२४	६	१८१
जोशीमठ	१८९०	१४	१९५
विष्णु प्रयाग	१३७२	१०	२१५
गोविन्द घाट	१८२९	१०	२१५
पाण्डुकेश्वर	१८२९	४	२१९
हनुमान चट्टी	२२८६	९	२२८
श्री बद्रीनाथ	३११०	१५	२४३

केदारनाथ से गौरीकुण्ड — १४ कि. मी. पैदल मार्ग
गौरीकुण्ड से बद्रीनाथ — २२४ कि. मी. मोटर मार्ग

केदारनाथ से बद्रीनाथ (मार्ग नं २)
(ऊखीमठ और गोपेश्वर से होकर २३० कि. मी.)

स्थान का नाम	ऊँचाई (मी.)	परस्पर दूरी	कुल दूरी
श्री केदारनाथ	३५८३	—	—
गौरीकुण्ड	१९८२	१४	१४
गुप्तकाशी	१४७९	३१	५०
ऊखीमठ	१३११	१०	५५
चोपता	२५८०	३०	८५
मण्डल चट्टी	१५६८	२८	११३
गोपेश्वर	१३०८	११	१२४
चमोली	१०६९	१०	१३४
जोशीमठ	१८९०	४८	१८२
विष्णु प्रयाग	१३७२	१०	१९२
गोविन्द घाट	१८२९	१०	२०२
पाण्डुकेश्वर	१८२९	४	२०६
हनुमान चट्टी	२२८६	९	२१५
देव दर्शनी	३१०१	१३	२२८
श्री बद्रीनाथ	३११०	२	२३०

केदारनाथ से गौरीकुण्ड	१४ कि. मी. पैदल मार्ग
गौरीकुण्ड से ऊखीमठ	४१ कि. मी. मोटर मार्ग
ऊखीमठ से बद्रीनाथ	१७५ कि. मी. मोटर मार्ग

केदारनाथ से बद्रीनाथ (ऊखीमठ होकर)

श्री केदारनाथ से वापिस लौटकर पैदल मार्ग से गौरीकुण्ड हुँच कर बस मिल जाती है। यहाँ से एक मार्ग २४८ कि. मी. लवाड़ा और रुद्रप्रयाग से होकर बद्रीनाथ जाता है और दूसरा र्ग २३५ कि. मी. ऊखीमठ से होकर जाता है। गौरीकुण्ड से खीमठ ४१ कि. मी. है।

ऊखीमठ—जाड़ों में श्री केदारेश्वर की पूजा यहीं पर होती । ओंकारेश्वर का मन्दिर है, ऊषा अनिरूद्ध, शिवपार्वती और ान्धता के दर्शन हैं। डाकखाना, अस्पताल, बाजार आदि हैं। स्थान रमणीक है।

यहाँ से गोपेश्वर मार्ग पर चलें तो ३० कि. मी. चलकर चोपता नामक स्थान आता है। चोपता से यदि आप जाना चाहें तो ५ कि. मी. की चढ़ाई चढ़ कर श्री तुंगनाथ जी के दर्शनों को जा सकते हैं।

तुंगनाथ (१२०७२ फीट)—यहाँ से नन्दा देवी, नीलकण्ठ, केदारनाथ और बन्दर पूँछ वगैरा की ऊँची पर्वत मालाओं का दृश्य दिखाई देता है। पर्वत की एक ऊंची चोटी पर भगवान का मन्दिर है। शिवलिंग श्याम पाषाण का है। इस स्थान की गणना पंचकेदार में की जाती है। यहाँ अमृत कुण्ड तथा आकाश कुण्ड भी हैं। यहाँ से निवृत होकर दक्षिण मार्ग से नीचे उतरते हैं, मार्ग में सुन्दर वन हैं। इस तरह आप पुनः चोपता पहुँच कर बस में बैठ सकते हैं।

चोपता से २८ कि. मी. मंडल चट्टी से होकर मंडल से ११ किलोमीटर पर गोपेश्वर आता है।

गोपेश्वर—चमोली जिले के कई मुख्य सरकारी कार्यालय हैं। लेकिन यहाँ का मुख्य आकर्षण शिव मन्दिर है जिसमें अष्ट-धातु का फरसा है मन्दिर के बाहर कुछ खण्डित मूर्तियाँ देखकर कहा जा सकता है कि छठी या सातवीं शताब्दी का प्राचीन मन्दिर है। एक पेट्रोल पम्प भी इस जगह पर है।

चमोली—गोपेश्वर से चमोली १० कि. मी. है। चमोली केदारनाथ से १३४ कि. मी. है और चमोली से बद्रीनाथ ९६ कि. मी. मार्ग शेष रह जाता है। रुद्रप्रयाग से जो मोटर मार्ग सीधा बद्रीनाथ को जाता है वह भी यहां आकर मिलता है। यह स्थान अलकनन्दा नदी के बायें किनारे पर है। क्योंकि चमोली जिला है इसलिए यहाँ सभी सरकारी सुविधाएँ भी उपलब्ध हैं। वहाँ से विरही गंगा, पीपल कोटी, गरुड़ गंगा, टंगनी हेलंग इत्यादि प्रमुख स्थानों से होकर आप जोशीमठ पहुँचेंगे।

जोशीमठ—यह स्थान चमोली से ४८ कि. मी. की दूरी पर है। जोशीमठ या ज्योतिमठ भगवान शंकराचार्य के चार मठों में से एक है। यहाँ श्री बद्रीनाथ जी की गद्दी है। शीतकाल में बद्री-नाथ जी की चल मूर्ति लाकर इसी स्थान पर ६ महीने तक पूजा की जाती है। पास में कुण्ड है जिसमें दो हस्ति कुण्डों द्वारा जल धारायें गिरती हैं। जो नृसिंह और दण्डचारा के नाम से प्रसिद्ध हैं। यहाँ ठहरने के लिए अच्छा प्रवन्ध है। होटल, धर्मशाला और एक विशाल गुरुद्वारा भी है। यहाँ से एक मार्ग १४ कि. मी. भविष्य बद्री को जाता है जोशी मठ से ही १२ कि. मी. पर तपोवन नामक बड़ा ही रमणीक स्थान है। बद्रीनाथ जाने

वाले यात्री यहां से ४ कि. मी. की उतराई उतर कर धौली गंगा का पुल पार करके विष्णु प्रयाग पहुँचते हैं।

विष्णु प्रयाग—यहाँ धौली गंगा का प्रचण्ड प्रवाह है। यहाँ के दाईं ओर के पर्वत को नर तथा बाईं ओर के पर्वत को नारायण कहते हैं। नदी तक उतरने के लिए सीढ़ियाँ दुर्गम और डरावनी हैं। स्नान लोटे से करना चाहिए, नदी में उतरने से खतरा है।

गोविन्द घाट—विष्णु प्रयाग से १० कि. मी. आगे यह एक छोटा और सुन्दर स्थान है। अलकनन्दा के तट पर विशाल गुरुद्वारा बना है, ठहरने और लंगर का प्रवन्ध है। यहीं से सामने एक पुल पार करके घांगरियाँ होकर हेमकुण्ड की यात्रा को जाते हैं। घांगरियाँ से एक दूसरा मार्ग फूलों की घाटी को ले जाता है।

पाण्डुकेश्वर—गोविन्द घाट से ४ कि.मी. है। यहां योग बद्री भगवान का पांडवों का बनाया हुआ एक प्राचीन मन्दिर है। यहाँ श्री बद्रीनाथ के भण्डारी कुठारी रहते हैं। पाण्डुकेश्वर से ६ कि. मी. पर हनुमान चट्टी है। यहाँ हनुमान जी का मन्दिर है। कहा जाता है कि इसी स्थान पर हनुमान जी ने बद्रीनारायण की आराधना की तो भगवान बद्रीनाथ जी ने प्रसन्न होकर उन्हें शक्ति प्रदान की थी। यहाँ से बद्रीनाथ १५ कि. मी. हैं।

ऋषिकेश से बद्रीनाथ (सीधा मोटर मार्ग २९८ कि० मी०)

स्थान का नाम	ऊँचाई (मी.)	परस्पर दूरी	कुल दूरी
ऋषिकेश	३४०	—	—
देव प्रयाग	४७२	७०	७०
श्रीनगर	५७९	३५	१०५
रुद्र प्रयाग	६१०	३४	१३९
गोचर	७९०	२०	१५९
कर्ण प्रयाग	७९५	११	१७०
नन्द प्रयाग	९१४	२२	१९२
चमोली	१०६९	१०	२०२
पीपल कोटी	१३११	१७	२१९
गरुड़ गंगा	१३७२	५	२२४
टंगनी	१६७७	६	२३०
हेलंग	१५२४	६	२३६
जोशीमठ	१८९०	१४	२५०
विष्णु प्रयाग	१३७२	१०	२६०
गोविन्द घाट	१८२९	१०	२७०
पाण्डुकेश्वर	१८२९	४	२७४
हनुमान चट्टी	२२८६	९	२८३
देव दर्शनी	३१०१	१३	२९६
श्री बद्रीनाथ	३११०	२	२९८

नोट—रुद्र प्रयाग से एक रास्ता केदारनाथ को चला जाता है तथा दूसरा बद्रीनाथ को। रुद्र प्रयाग से केदारनाथ का मार्ग वर्णन पीछे कर चुके हैं। और केदारनाथ से लौटकर फिर रुद्र प्रयाग होकर बद्रीनाथ जाते हैं या ऊखीमठ से होकर, जिसका वर्णन कर चुके हैं।

कोटद्वार से केदारनाथ

स्थान का नाम	ऊँचाई (मीटर)	परस्पर दूरी	कुल दूरी
कोटद्वार	३९६	—	—
दुगड्डा	६१०	१६	१६
गमखाल	१८११	१९	३५
पौड़ी	१७७२	७३	१०८
श्रीनगर	५७९	२९	१३७
रुद्र प्रयाग	६१०	३४	१७१
गुप्तकाशी	१४७९	३९	२१०
गौरीकुण्ड	१९८२	३१	२४१
केदारनाथ	३५८३	१४	२२५

कोटद्वार से रुद्र प्रयाग	१७१ कि. मी. मोटर मार्ग
रुद्र प्रयाग से गौरीकुण्ड	७० ,, ,, ,, ,,
गौरीकुण्ड से केदारनाथ	१४ ,, ,, पैदल ,,

मसूरी से केदारनाथ

स्थान का नाम	ऊँचाई (मीटर)	परस्पर दूरी	कुल दूरी
मसूरी	१९२१	—	—
धन्तोली	२२५८	२६	२६
चम्बा	१५२४	२९	५५
टिहरी	७७०	२१	७६
गुप्तकाशी	१४७९	१३८	२१४
गौरीकुण्ड	१९८२	३१	२४५
केदारनाथ	३५८३	१४	२५९

मसूरी से गौरीकुण्ड	२४५ कि. मी. मोटर मार्ग
गौरीकुण्ड से केदारनाथ	१४ कि. मी. पैदल मार्ग

कोटद्वार से बद्रीनाथ

स्थान का नाम	ऊँचाई (मी.)	परस्पर दूरी	कुल दूरी
कोटद्वार	३९६	—	—
दुगड्डा	६१०	१६	१६
गमखाल	१८११	१९	३५
सतपुली	६८०	२१	५६
पौड़ी	१७७२	५२	१०८
श्रीनगर	५७९	२९	१३७
रुद्र प्रयाग	६१०	३४	१७१
कर्ण प्रयाग	७९५	३१	२०२
नन्द प्रयाग	९१४	२२	२२४
चमोली	१०६९	१०	२३४
पीपल कोटी	१३११	१७	२५१
जोशीमठ	१८९०	३१	२८२
विष्णु प्रयाग	१३७२	१०	२९२
पाण्डुकेश्वर	१८२९	१४	३०६
हनुमान चट्टी	२२८६	९	३१५
देव दर्शनी	३१०१	१३	३२८
श्री बद्रीनाथ	३११०	२	३३०

कोटद्वार से रुद्र प्रयाग	१७१ कि. मी. मोटर मार्ग
रुद्र प्रयाग से बद्रीनाथ	१५९ कि. मी. मोटर मार्ग

मसूरी से बद्रीनाथ

स्थान का नाम	ऊँचाई (मी०)	परस्पर दूरी	कुल दूरी
मसूरी	१९२१	—	—
धन्तोली	२२५८	२६	२६
चम्बा	१५२४	२९	५५
टिहरी	७७०	२१	७६
श्रीनगर	५७९	६०	१३६
रुद्र प्रयाग	६१०	३४	१७०
गोचर	७९०	२०	१९०
कर्ण प्रयाग	७९५	११	२०१
नन्द प्रयाग	९१४	२२	२२३
चमोली	१०६९	१०	२३३
पीपल कोटी	१३११	१७	२५०
जोशीमठ	१८९०	३१	२८१
बद्रीनाथ	३११०	४८	३२९

मसूरी से रुद्र प्रयाग	१७० कि. मी. मोटर मार्ग
रुद्र प्रयाग से बद्रीनाथ	१५९ कि. मी. मोटर मार्ग

नैनीताल से बद्रीनाथ (मार्ग नं १ रानीखेत से होकर)

स्थान का नाम	ऊंचाई (मी.)	परस्पर दूरी	कुल दूरी
नैनीताल	१८२९	—	—
भुवाली	१८००	११	११
रानीखेत	१८२९	४८	५९
द्वाराहाट	१३१३	३८	९७
चौखुटिया	१००२	२१	११८
पाण्डरवाल	१७५०	२०	१३८
गेर सैन	१३१३	१८	१५६
कर्ण प्रयाग	७९५	५६	२१२
बद्रीनाथ	३११०	१२८	३४०

नैनीताल से कर्ण प्रयाग	२१२ कि. मी. मोटर मार्ग
कर्ण प्रयाग से बद्रीनाथ	१२८ कि. मी. मोटर मार्ग

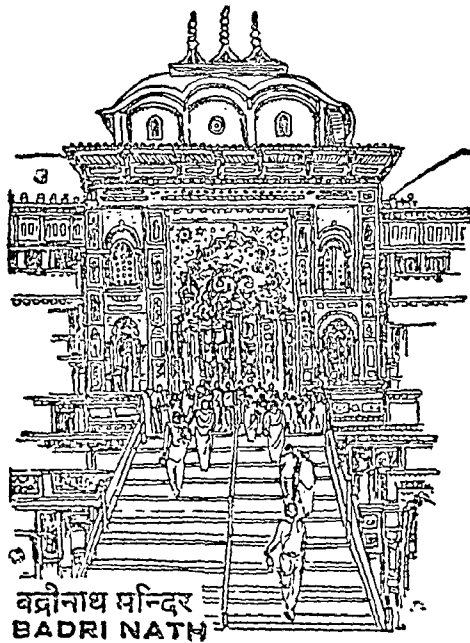
नैनीताल से बद्रीनाथ (मार्ग नं० २ अल्मोड़ा से होकर)

स्थान का नाम	ऊँचाई (मी.)	परस्पर दूरी	कुल दूरी
नैनीताल	१८२९	—	—
भुवाली	१८००	११	११
अल्मोड़ा	१६४६	५४	६५
कौसनी	१८९१	५१	११६
बैजनाथ	११०८	१९	१३५
ग्वालडाम	१९४०	१४	१४९
कर्ण प्रयाग	७९५	६९	२१८
बद्रीनाथ	३११०	१२८	३४६

नैनीताल से कर्ण प्रयाग	२१८ कि. मी. मोटर मार्ग
कर्ण प्रयाग से बद्रीनाथ	१२८ कि. मी. मोटर मार्ग

बद्रीनाथ जी का मन्दिर

श्री बद्रीनाथ मन्दिर अलकनन्दा के दक्षिण तट पर स्थित है। इसके अन्दर बद्रीनारायण जी की सन्निधि में पहुँचकर मन की सारी मलिनता दूर हो जाती है। मन अत्यन्त आनन्द को प्राप्त कर भक्ति में लीन हो जाता है। बद्रीनाथ जी की मूर्ति विविध आभूषणों से विभूषित है।

बद्रीनाथ मन्दिर
BADRI NATH

मन्दिर में दर्शन—मन्दिर के अन्दर श्री बद्रीनाथ जी की दिव्य मंजुल मूर्ति श्यामल स्वरूप में बहुमूल्य वस्त्राभूषण एवं विचित्र मुकुट धारण किए शोभायमान हो रही है। मूर्ति काले पाषाण की है, भगवान् पद्मासन ध्यान में हैं। इनके ललाट में हीरा लगा हुआ है। अगल-बगल नर-नारायण उद्धवकुवेर व

नारद जी की मूर्तियाँ हैं। परिक्रमा में हनुमान, गणेश, लक्ष्मी, धारा, कर्ण आदि की मूर्तियाँ हैं। लक्ष्मी मन्दिर के बगल में भोगमण्डी है जहाँ भगवान का भोग पकता है। भोग लगाने के पश्चात् प्रसाद बांटा जाता है। मन्दिर में सूखा प्रसाद तथा महाभोग भी निःशुल्क मिलता है किन्तु कोई विशेष लेना चाहे तो मन्दिर की ओर से पैकेट में बन्द किया गया प्रसाद, भगवान का चरणामृत, अंगवस्त्र, चन्दन आदि किंचित भेंट देने पर तत्काल दिया जाता है।

श्री बद्रीनाथ मन्दिर के पीछे की तरफ धर्मशिला नामक एक शिला है, बाईं ओर एक कुण्ड है। उत्तर की ओर एक कोठरी में पुरी के रक्षक घन्टाकरण भी हैं। पूर्व के मैदान में गरुड़ जी की पाषाण मूर्ति विराजमान है। दक्षिण में गुम्बददार लक्ष्मी जी का मन्दिर है।

श्री बद्रीनाथ जी की दैनिक पूजायें—मन्दिर भक्तों के दर्शनार्थ प्रातः ६ बजे खुलता है। प्रातः ७ बजे से ६ बजे तक महाभिषेक। अभिषेक सम्पन्न श्री रावल जी के द्वारा होता है। मन्दिर में पूजा केवल केरलीय नपूतरी ब्राह्मण ही कर सकते हैं। उस मुख्य पुजारी को रावल जी कहा जाता है। सवा नौ बजे बालभोग (खीर) लगता हैं। साढ़े नौ बजे श्रीमद्भागवत् पाठ, गीतापाठ, तथा दोपहर को बारह बजे के लगभग महाभोग लगाया जाता है। महाभोग लगाकर मध्याहन के लिए मन्दिर बन्द हो जाता है। शाम को साढ़े तीन बजे मन्दिर एकांत सेवा के लिए खुलता है जो साढ़े चार बजे तक सर्वसाधारण के लिए पुनः खुल जाता है। ६ बजे के बाद सायंकाल की विशेष पूजायें आरम्भ होती हैं। रात्रि आठ बजे भोग लगकर शयन आरती होती है एवं मन्दिर बन्द हो जाता है।

बद्रीनाथ जी की विशेष सेवायें

१. महाअभिषेक ५०१-००
२. अभिषेक १५१-००
३. भगवद्गीता पाठ ५१-००
४. विष्णुसहस्रनामावली २५-००
५. विष्णुसहस्रनाम १५-००
६. अष्टोत्तरी १०-००
७. गीत गोविन्द २१-००
८. सुवर्ण आरती ३१-००
९. चाँदी की आरती (बड़ी) १५-००
१०. चाँदी की आरती (लघु) ७-००
११. कर्पूर आरती ३-००
१२. अटका साधारण २५-००
१३. अटका विशेष ५१-००
१४. पिण्ड प्रसाद २-००
१५. भोग ५-००
१६. गद्दी भेंट १-००
१७. नित्य नियम भोग १३२-००
१८. वेदपाठ १०१-००
१९. श्रीमद्भागवद् पाठ १०१-००
२०. श्रीमद्भागवत पाठ (तीन सप्ताह का) १००१-००
२१. उर्वश्री पूजा ७०१-००
२२. जन्माष्टमी उत्सव ५०१-००
२३. माता मूर्ति उत्सव २६१-००
२४. नित्य नियम भोग (अन्य मन्दिरों सहित) २६१-००

स्थाई पूजा के नियम :—

१. श्री भगवान का महाभोग ५०००-००
२. श्री भगवान का बालभोग ५००-००
३. श्री अभिषेकपूजा ३०००-००
४. नामावली ६००-००
५. सहस्रनाम अर्चना ३००-००
६. अष्टोत्तरी २००-००
७. सुवर्ण आरती ५००-००
८. कर्पूर या मंगल आरती १००-००

नोट—यात्रियों को चाहिए कि वह जो भी पूजा या विशेष श्री बद्रीनाथ जी की करवाना चाहें उसके लिए भेंट की पुनः पूछताछ मन्दिर कार्यालय से अवश्य कर लें।

श्री बद्रीनाथ जी की स्तुति

पवन मन्द सुगन्ध शीतल, हेम मन्दिर शोभितम् ।
निकट गंगा बहत निर्मल, श्री बद्रीनाथ विश्वम्भरम् ॥
शेष सुमिरन करत निशदिन धरत ध्यान महेश्वरम् ।
वेद ब्रह्मा करत स्तुति, श्री बद्रीनाथ विश्वम्भरम् ॥
शक्ति गौरी गनेश शारद, नारद मुनि उच्चारणम् ।
योग ध्यान अपार लीला, श्री बद्रीनाथ विश्वम्भरम् ॥
इन्द्र चन्द्र कुबेर दिनकर, धूप दीप प्रकाशितम् ।
सिद्ध मुनिजन करत जै जै, श्री बद्रीनाथ विश्वम्भरम् ॥
यक्ष किन्नर करत कौतुक, ज्ञान गन्धर्व प्रकाशितम् ।
श्रीलक्ष्मी कमला चंवर डोलें,श्रीबद्रीनाथ विश्वम्भरम् ॥
श्री बद्रीनाथ की पढ़त स्तुति, होत पाप विनाशनम् ।
कोटि तीर्थ भयो पुण्य, प्राप्त यह फल दायकम् ॥

चारों धाम की महिमा

कौन दिशा जगन्नाथ स्वामी, कौन दिशा रामनाथ हैं।
कौन दिशा रणछोड़ टीकम, कौन दिशा बद्रीनाथ हैं।।

पूर्व दिशा जगन्नाथ स्वामी, दक्षिण दिशा रामनाथ हैं।
पश्चिम दिशा रणछोड़ स्वामी, उत्तर दिशा बद्रीनाथ हैं।।

कौन कारण जगन्नाथ स्वामी, कौन कारण रामनाथ हैं।
कौन कारण रणछोड़ टीकम, कौन कारण बद्रीनाथ हैं।।

राज कारण जगन्नाथ स्वामी, योग कारण रामनाथ हैं।
भोग कारण रणछोड़ टीकम, तप कारण बद्रीनाथ हैं।।

क्या चढ़त जगन्नाथ स्वामी, क्या चढ़त रामनाथ हैं।
क्या चढ़त रणछोड़ टीकम, क्या चढ़त बद्रीनाथ हैं।।

अटका चढ़त जगन्नाथ स्वामी, जल चढ़त रामनाथ हैं।
मक्खन-मिश्री चढ़त रणछोड़ टीकम, मेवा चढ़त वद्रीनाथ हैं।।

क्या देत जगन्नाथ स्वामी, क्या देत रामनाथ हैं।
क्या देत रणछोड़ टीकम, क्या देत वद्रीनाथ हैं।।

पट देत जगन्नाथ स्वामी, वेंत देत रामनाथ हैं।
छाप देत रणछोड़ टीकम, कंकड़ देत वद्रीनाथ हैं।।

चार धाम की अजव महिमा, गाय कर सुख पाइये।
दर्शन दो वद्रीनाथ स्वामी, आवागमन मिट जाइये।।

श्री बद्रीनाथ पुरी

भगवती अलकनन्दा के दाहिने किनारे पर श्री बद्रीनाथ पुरी बसी है। जहाँ तक आपको बस ले जाएगी उसके सामने ही पुल पार करके श्री बद्री विशाल का भव्य मन्दिर है। पुरी में एक अच्छा बाजार, कितने ही निवास योग्य मकान, धर्मशालाएँ और डाक बंगला इत्यादि हैं। रहने के लिए बिस्तर कम्बल आदि बाजार में किराए पर मिल जाते हैं। खाने पीने का भी प्रबन्ध पूरा है। बाजार में आवश्यकता की सभी चीजें उपलब्ध हैं। पं० ने० बैंक व स्टेट बैंक की शाखायें भी खुल गई हैं।

सार्वजनिक निर्माण विभाग का निरीक्षण गृह, डी. जी. बी. आर. निरीक्षण गृह, मन्दिर समिति के यात्री गृह, बिरला धर्मशाला, बाबा काली कमली वालों की धर्मशाला, आन्ध्र प्रदेश अष्टोत्तरी क्षेत्र, पंजाब सिंध क्षेत्र, जय जला राम धर्मशाला, भजन आश्रम तथा तीर्थ पुरोहितों के कितने ही निवास स्थान हैं। सरकार की ओर से भी यात्री गृहों का निर्माण चल रहा है। परमार्थ निकेतन ट्रस्ट की ओर से परमार्थ धाम बन रहा है। गीता मन्दिर संस्था की ओर से कितने ही निवास योग्य स्थान यहाँ बनाए जा रहे हैं। कुल मिला कर पुरी में रहने तथा खाने-पीने की समुचित सुविधायें उपलब्ध हैं।

बद्रीनाथ के समीपवर्ती तीर्थ

१. **तप्तकुंड**—मन्दिर के नीचे अलकनन्दा के तट पर ये गर्म जल का कुण्ड है। निकट ही प्रहलाद धारा है उसके पास ही कूर्म धारा है जो शीतल है। अलकनन्दा के किनारे शिलाओं के बीच में नारदकुण्ड है। आस-पास में ब्रह्मकुण्ड गौरीकुण्ड, सूर्य कुण्ड आदि हैं।

२. **पंचशिला**—नारद शिला, वाराह शिला, नृसिंह शिला, गरुड़ शिला और मार्कण्डेय शिला ये तप्त कुण्ड के ऊपर हैं। जो यात्री केदारनाथ नहीं जा पाते वह प्रथम यहाँ दर्शन करके फिर बद्रीनाथ के दर्णन करते हैं।

३. **ब्रह्मकपाल**—यहीं पर यात्री पितरों की तृप्ति हेतु पिण्ड-दान करते हैं। पिण्डदान विधि यहीं पर खत्म हो जाती है। यह तीर्थ शिला के रूप में मन्दिर से थोड़ी दूर पर है। यहाँ भगवान के महाप्रसाद (पकाए हुए चावल) से पितरों के पिण्ड और तर्पण दिए जाते हैं, जिससे पितरों को अक्षय मुक्ति मिलती है। जब ब्रह्माजी अपनी पुत्री संध्या पर आसक्त हुए तब शिवजी ने एक अन्य रूप धर कर क्रोध से उनका एक सिर काट डाला। तभी से ब्रह्मा चतुर्मुखी हैं। इससे पहले पंचमुखी थे। लेकिन ब्रह्म हत्या के पाप से वह सिर शिवजी के हाथ से चिपक गया। उस सिर को छुड़ाने वह सब तीर्थों में गए। निदान बद्रिकाश्रम में पहुँच कर वह कपाल शिवजी के हाथ से छूटकर अलकनन्दा के समीप गिर पड़ा। अतः ये स्थान ब्रह्मकपाल के नाम से प्रसिद्ध है।

४. **वसुधारा**—यह स्थान पुरी से ८ कि. मी. है। यहाँ जाने के लिए जोशीमठ से ही अधिकारियों का आज्ञा पत्र लेना पड़ता है। यहाँ ४०० फीट ऊँचे से जल गिरता है। लोगों का विश्वास है कि पापी मनुष्यों पर जल की बूँदें नहीं गिरतीं।

५. **माता मूर्ति**—पुरी से ३ कि. मी. पर माना गाँव के पास ही ये मन्दिर है। श्री बद्रीनाथ जी की माता श्री मूर्ति देवी हैं। वामन द्वादशी को यहाँ मेला लगता है।

६. **शेष नेत्र**—पुरी में नर पर्वत पर शेष नेत्र है। एक शिला में शेष जी की आँखें स्पष्ट दिखाई देती हैं।

७. **चरण पादुका**—पश्चिम की ओर एक ऊँचे टीले पर चरण पादुका के चिन्ह हैं। यहाँ पुष्पों से लदा पर्वत बहुत ही सुन्दर लगता है।

८. **सतोपन्थ**—यहाँ बर्फ के जल का स्वच्छ सरोवर है। यह १४४४० फीट की ऊँचाई पर है, जून से पहले यहाँ नहीं जा सकते।

९. **अलकापुरी**—श्री बद्रीनाथ पुरी से सतोपन्थ जाने के मार्ग के पास लक्ष्मीवन के समीप अलकापुरी है जहाँ सतोपंथ व भागीरथ खड्ग ग्लेशियर मिलते हैं। यहीं अलकनन्दा का उद्गम स्थान है। समस्त पुराणों में विष्णुपदी गंगा, अलकनंदा को ही बताया है। आदि गंगा यही है।

१०. **मानागाँव (मणिभद्रपुर)**—श्री बद्रीनाथ पुरी से ४ कि. मी. की दूरी पर है। अलकानन्दा के बायें तट पर बसा हुआ है। इसके पास ही अलकनन्दा व सरस्वती का संगम है, जिसे केशव प्रयाग कहते हैं। इसी गाँव में गणेश गुफा व व्यास गुफा है, आगे जाकर भीमशिला है। यहीं सरस्वती नदी के तट पर व्यास जी ने श्रीमद्भागवत की रचना की थी। कुछ लोग अष्टादश पुराणों की रचना यहीं पर की बतलाते हैं। मानागाँव से थोड़ी दूर पर राजा मुयकुन्द नाम की गुफा है।

बद्रीनाथ मन्दिर का प्रबन्ध—मन्दिर में श्री बद्रीनाथ जी की पूजा आदि स्वामी शंकराचार्य जी की व्यवस्था के अनुसार दक्षिण भारत के नम्पूतरी जाति के ब्राह्मण करते हैं। जिन्हें

'रावल' कहते हैं। सन् १८९९ ईस्वी में मन्दिर की पूजा का प्रबन्ध सरकार ने 'रावल' को सौंपा लेकिन मर्यादा के अनुसार 'रावल' ब्रह्मचारी न रह सके और निरंकुश होने के कारण वे मन्दिर के धन व धर्म की समुचित रक्षा न कर सके। अत: हिन्दू जनता की माँग पर सन् १९३९ में 'श्री बद्रीनाथ मन्दिर कानून' बना जिसके अनुसार 'रावल' को सिर्फ पुजारी का दायित्व दिया गया। मन्दिर के प्रबन्धक के लिए १२ व्यक्तियों की एक समिति बनाई गई। जिसे 'बद्रीनाथ-केदारनाथ प्रबन्ध समिति' का नाम दिया। मन्दिर समिति के सदस्यों की चुनाव व्यवस्था अध्यक्ष—उत्तर प्रदेश राज्य की ओर मनोनीत, सदस्यगण—उत्तर प्रदेश विधान परिषद, उत्तर प्रदेश विधान सभा, टिहरी गढ़वाल महाराजा द्वारा मनोनीत जिला परिषद, गढ़वाल तथा उत्तर प्रदेश राज्य द्वारा मनोनीत प्रतिनिधि इत्यादि।

बद्रीनाथ की पौराणिक एवं ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

श्री बद्रीनारायण नर और नारायण पर्वतों के बीच अलकनन्दा तट पर विराजित हैं। कहा जाता है कि नर और नारायण ने यहीं तपस्या की थी तब से उन्हीं के नाम पर इन पर्वतों का नाम भी पड़ गया।

यह किंवदन्ति प्रसिद्ध है कि नर और नारायण नाम के दो ऋषियों ने जो क्रमश: धर्म और कला के पुत्र थे और भगवान विष्णु के चतुर्थ अवतार थे। बदरिकाश्रम में आध्यात्मिक शांति प्राप्त करने के लिए कठोर तप किया। उनकी तपस्या के कारण इन्द्र भयभीत हुए और इन ऋषियों का मन विचलित करने को अपसरायें भेजीं। इससे नारायण बहुत क्रुद्ध हो गये और उन्हें

श्राप देने लगे पर नर ने उन्हें शान्त किया। फिर नारायण ने उर्वशी की उत्पत्ति की जो उन अपसराओं से अतीव सुन्दर थी, उर्वशी को उन्होंने इन्द्र की सेवा में भेंट कर दिया। अपसराओं ने जब नारायण से विवाह का प्रस्ताव किया तो उन्होंने अगले जन्म (श्री कृष्ण अवतार) में विवाह करने का वचन दिया। यही नर व नारायण अपने पुनर्जन्म में अर्जुन व कृष्ण हुए।

देवी भागवत में भी एक कथा है कि एक बार प्रसाद ने बदरिकाश्रम में नर-नारायण आश्रम के निकट कुछ सैनिक देखे। वे उन्हें धूर्त समझकर उनसे युद्ध करने लगे। ये युद्ध ऐसा हुआ कि अन्त होने का नाम ही न लेता था। तब भगवान विष्णु ने हस्तक्षेप करके शान्ति स्थापित की थी।

महाभारत में कहा गया है कि एक बार नारद जी बदरी में नर-नारायण के पास गये। उस समय नारायण अपनी दैनिक पूजा में व्यस्त थे। नारद ने पूछा कि वह कौन है जिसकी पूजा आप स्वयं करते हैं ? नारायण ने उत्तर दिया कि हम आत्मा की पूजा करते हैं। नारद ने यह पूजा देखनी चाही तो नारायण ने कहा कि वे श्वेतद्वीप जायें वहाँ वह उसका मौलिक रूप देखेंगे। नारद श्वेतद्वीप गए और वहां उन्होंने नारायण को निर्गुण और सगुण दोनों रूपों में देखा। नारद ने श्वेतद्वीप में पचरात्र सिद्धान्त स्वयं नारायण जी से सीखे और वदरी में लौट कर पुनः इसी सिद्धान्त से नारायण की पूजा की।

इस खण्ड में सुशोभित गंगा अलकनन्दा की महिमा संसार में अद्वितीय है। पौराणिकों ने इस खण्ड की भूरि-भूरि प्रशंसा की है—

गंगाद्वारोत्तर विप्र ! स्वर्गभूमिः स्मृता बुधैः
अन्यत्र पृथ्वी प्रोक्ता गंगाद्वारोत्तरं विना

गंगाद्वार के उत्तर के क्षेत्रों को पुराणों ने स्वर्गभूमि कहा है और इन क्षेत्रों को छोड़कर दूसरे भूखण्डों को पृथ्वी की संज्ञा दी है।

'बदरी' शब्द का अर्थ बेर बताते हैं। कहते हैं कि यहाँ पहले बेर के वृक्ष बहुतायत में थे। नारद मुनि ने भी यहाँ तप किया था इसलिए इस क्षेत्र को शारदा क्षेत्र भी कहते हैं। महाभारत के युद्ध के बाद पाण्डव गणों ने यहीं से स्वर्गारोहण किया था। भगवान श्री कृष्ण जी ने अपने प्रिय सखा उद्धव को तप के लिए इसी स्थान पर भेजा था। इस प्रसिद्ध बात का निषेध करने के लिए भी हमारे पास कोई प्रमाण नहीं है कि ईसा से पूर्व दूसरी शताब्दि में बादरायण ने यहीं रहकर बादरायण सूत्र की रचना की जो ब्रह्म-सूत्र के नाम से विख्यात है। बादरायण का नाम ही उद्‌घोषणा करता है कि वे बदरी के निवासी थे। पौराणिक लोग कई पुराण-वचनों का प्रमाण देते हुए ये भी कहते हैं कि केवल व्यास देव ही नहीं अपितु सनकादि, भृगु, नारद और शुक्र भी यहीं विहार किया करते थे।

अलकनन्दा के किनारे गौड़पाद शिला है। आठवीं शताब्दि में सुप्रसिद्ध गौड़पाद ने अपनी माण्डूक्य कारिका इसी शिला पर बैठकर लिखी बताते हैं। इन्हीं गौड़पाद के प्रमुख शिष्य शंकराचार्य का बदरिकाश्रम के साथ सम्बन्ध था। कहते हैं कि श्री बद्रीनाथ जी की वर्तमान मूर्ति पौराणिक काल में जिसको नारद मुनि पूजते थे वही प्राचीन मूर्ति है। बौद्धकाल में उस मूर्ति को बौद्ध लोगों ने अलकनन्दा में डाल दिया। सातवीं या आठवीं शताब्दि में ईश्वरीय प्रेरणावश आदिगुरु शंकराचार्य ने दक्षिण भारत से यहाँ आकर उस प्राचीन मूर्ति को नारद कुण्ड से निकालकर तप्त कुण्ड के पास गरुड़कोटि गुफा में स्थापित किया।

तभी से श्री बद्रीनाथ जी की पूजा नम्बूद्री ब्राह्मण करते हैं। कोई इस मूर्ति को बौद्ध भगवान की और जैन लोग इसे पारसनाथ अथवा ऋषभदेव की बतलाते हैं। भगवान का ये वर्तमान मंदिर गढ़वाल नरेश ने पन्द्रहवीं शताब्दि में निर्मित किया था। श्री बद्रीनाथ जी के मन्दिर पर जो सोने का कलश या छतरी है वह इन्दौर की प्रसिद्ध रानी अहिल्याबाई का चढ़ाया हुआ है। श्री बद्रीनाथ भगवान की मूर्ति को स्पर्श नहीं किया जाता। बद्रीनाथ जी की दैनिक पूजा नारद पंचरात्र या वैखानस पद्धति से की जाती है। ये भी कहा जाता है कि बद्रीनाथ व केदारनाथ के मन्दिर की पूजा प्राचीन काल में एक ही पुजारी किया करता था यद्यपि इस सम्बन्ध में कोई प्रमाण नहीं मिलता।

महामहिम श्री बद्रीनाथ जी

अहो ! इसी वदरिकाश्रम में महान् ऋषि-गण रहा करते थे यही विचार कर मन आनन्द से रोमांचित हो उठता है। इसके अतिरिक्त प्राकृति सुषमा की दृष्टि से भी बद्रीनाथ संसार के दर्शनीय स्थानों में से एक है। हिमशृंगों की कांति इस पुण्य धाम की सुन्दरता को और भी बढ़ा रही है। यहां की प्रकृति की शोभा का वर्णन 'दिव्य-दिव्य' इन शब्दों से दिया जा सकता है। दिव्य प्रकृति ही ब्रह्म है। प्रकृति ब्रह्म से कोई भिन्न वस्तु नहीं है। प्रकृति की शोभा ही ब्रह्म की शोभा है। शुद्ध एवं अकृत्रिम में ही ब्रह्म का प्रकाश अधिक प्रकट होता है। शुद्ध हो या अशुद्ध जो व्यक्ति सम्पूर्ण प्रकृति को ब्रह्म रूप में जानता है, वही सच्चा दार्शनिक है। वह सदा ब्रह्म के दर्शन करता है। फिर उसे योगियों की समाधि से कोई लाभ नहीं होता, वह स्वयं समाधि-स्वरूप बन जाता है।

इस प्रकार ये क्षेत्र श्रद्धालु लोगों का मन हठात् आकृष्ट कर लेता है। यहाँ ईश्वरीय अखण्ड विभूति के नृत्य को देखकर किसका मन आनन्द विमुग्ध न होगा। सच तो ये है कि यहाँ ईश्वर ही हिम संहिता के रूप में शोभायमान है।

हे बदरी भूमि ! तू प्राकृतिक तथा आध्यात्मिक शक्तियों से सम्पन्न है। इन दोनों शक्तियों का अनावरत प्रसार करते हुए तू कोटि-कोटि जीवों पर अनुग्रह करती है। तेरी सदा जय हो।

पौराणिक आख्यान

अरुन्धती जी ने कहा कि हे स्वामिन ! सर्व प्राणियों के हित की इच्छा के लिए और मेरी प्रीति के श्री बद्रीनारायण महात्म्य को कृपा पूर्वक कहिए, जिस महात्म्य को शिव जी ने पार्वती जी से कहा था। हे तपोनिधे ! वह बद्री क्षेत्र कितना बड़ा है ? और वहाँ जाने से क्या-क्या फल प्राप्त होता है ? इन सबको विस्तार पूर्वक मेरे से कहिए।

सूत जी बोले कि हे शौनक—इस प्रकार अरुन्धती के वचन को सुनकर क्षणमात्र भगवान का ध्यान कर वशिष्ठ जी कहने लगे कि हे प्रिये ! सर्व साधारण रहित व्यक्ति भी श्री बद्री नारायण के दर्शन करके अनायास मुक्ति पा जाता है जिसने सैकड़ों जन्म भगवान की आराधना की हो, उसी को श्री बद्री-नारायण भगवान के दर्शन होते हैं और जो कोई शुद्ध चित्त से भक्ति पूर्वक किरीट से लेकर चरण पर्यन्त श्री बद्रीनारायण भगवान का दर्शन करता है। वह एक ही जन्म में बिना जप-तप

श्री हेमकुण्ड यात्रा

हरिद्वार

यहाँ ललतारों के पुल के समीप श्री गुरु सिंह सभा का गुरुद्वारा है। काफी कमरे आदि हैं। यात्री सुविधापूर्वक ठहर सकते हैं। अन्य धर्मशालायें भी हैं।

हरिद्वार से ऋषिकेश

हरिद्वार से ऋषिकेश की दूरी २३ कि. मी. है बस द्वारा या रेल से जा सकते हैं। यहाँ हेमकुण्ड मैनेजमेंट ट्रस्ट द्वारा निर्मित विशाल गुरुद्वारा है। ठहरने के लिए अन्य कई धर्मशालायें भी हैं।

ऋषिकेश से श्रीनगर

ऋषिकेश से लगभग १३० कि. मी. पर श्रीनगर स्थान है। यहाँ भी विशाल गुरुद्वारा है। गंगा जी के किनारे पर सुन्दर शहर बसा है।

श्रीनगर से जोशीमठ

श्रीनगर से १३५ कि. मी. चलकर जोशीमठ स्थान आता है। यहाँ पर भी हेमकुण्ड मैनेजमेंट ट्रस्ट द्वारा निर्मित विशाल गुरुद्वारा है। लंगर आदि का प्रबन्ध है। कम्बल और बिस्तरे भी उपलब्ध हैं। दो छोटे-छोटे सुन्दर बाजार हैं। यहाँ से शीत प्रारम्भ हो जाती है। जोशीमठ ६००० फीट की ऊँचाई पर है।

जोशीमठ से गोविन्द घाट

जोशीमठ से गोविन्दघाट ११ कि. मी. बस मार्ग तय करने के बाद बस यात्रा यहीं समाप्त हो जाती है। आगे पैदल मार्ग है। यहाँ अलकनन्दा के किनारे बहुत ही रमणीक स्थान पर गुरुद्वारे का निर्माण हुआ है, कई कमरे हैं। लंगर और बिस्तरे का उचित प्रबन्ध है।

गोविन्द घाट से घाँघरिया

यहाँ से पुल पार करके १५ कि. मी. पैदल चलने पर घांघरिया नामक स्थान आता है। यहाँ कलगीधर नाम से गुरुद्वारा है। दस हजार फीट की ऊँचाई पर होने के कारण काफी शीत होती है।

घांघरिया से हेमकुण्ड

यहाँ से ५ कि. मी. की चढ़ाई चढ़ने पर १४२०० फीट की ऊँचाई पर प्रसिद्ध स्थान हेमकुण्ड साहिब है। यहाँ गुरु गोविन्द सिंह जी ने पूर्व जन्म में तपस्या की थी। चारों ओर बर्फ के पहाड़ हैं बीच में विशाल सरोवर है जिसमें अधिकांश बर्फ ही जमी रहती है। एक बार दर्शन और स्नान करने पर स्वर्गीय आनन्द की प्राप्ति होती है।

घांघरिया से फूलों की घाटी

घांगरिया से एक मार्ग उत्तर की ओर फूलों की घाटी को भी जाता है। ३ कि. मी. चलकर एक कच्चा पुल आता है जिसे पार करने पर इस जगत विख्यात भूमि के दर्शन होते हैं। कई प्रतिष्ठित पर्यटक आकर यहाँ प्रकृति का आनन्द लेते हैं। यह स्थान जून से अक्टूबर के मध्य तक खुला रहता है।

कैलाश-मानसरोवर यात्रा

हिमालय के पर्वतीय तीर्थों की यात्राओं में यह यात्रा सबसे कठिन यात्रा है। अमरनाथ (काश्मीर) यात्रा भी कैलाश-मानसरोवर यात्रा की तुलना में सरल मानी गई है। कैलाश-मानसरोवर की यात्रा में यात्री को लगभग तीन सप्ताह तिब्बत में रहना पड़ता है। केवल यही एक ऐसी यात्रा है जिसमें यात्री हिमालय को पूरा पार करके जाता है जबकि अन्य सभी यात्राओं में हिमालय के केवल एक पृष्ठांश के ही दर्शन होते हैं। अमरनाथ, कैलाश-मानसरोवर और गौमुख क्षेत्र की यात्रा में जहाँ समुद्र सतह से बारह हजार फुट से भी अधिक ऊँचाई पर चलना पड़ता है यात्री यदि आक्सीजन मास्क साथ ले जाने की व्यवस्था करें तो वह आक्सीजन की कमी से होने वाले श्वास कष्ट से बच सकता है।

अमरनाथ की अमर कहानी मूल्य-६-००

अमर नाथ की यात्रा का वर्णन, भगवान शंकर द्वारा स्वयं सुनाई गई अमरनाथ की अमर कथा, अमरेश महादेव की महिमा व सम्बन्धित सभी धार्मिक कथाओं का विवरण इस पुस्तक में।

प्रकाशक—रणधीर बुक सेल्स, हरिद्वार

यात्रा की आवश्यक सामग्री

१. सूती और ऊनी मोटे गर्म कपड़े ।
२. सिर ढकने के लिए ऊनी टोपी (मंकी कैप) ।
३. मफलर (जिसे सिर व कान पर बाँध सकें) ।
४. ऊनी-सूती मौजे व दस्ताने ।
५. छाता, बरसाती, कोट व धूप का चश्मा ।
६. रबर के तले वाले मजबूत जूते ।
७. दो बहुत भारी गर्म कम्बल ।
८. वर्षा से बचाने वाला बिस्तरबन्द ।
९. सूखे आलूबुखारे आदि जिन्हें चढ़ाई पर जी मिचलाने पर प्रयोग कर सकें ।
१०. आवश्यक दवायें जैसे—आयोडैक्स, सैरीडौन, पैलुड्रिन, सल्फा गोयनाडीन, सोडामिन्ट व वैसलीन इत्यादि ।
११. बैटरी, अतिरिक्त सैल, मोमबत्ती आदि ।
१२. भोजन बनाने का सामान (हल्के बर्तन, स्टोव, खाने की सामग्री) ।
१३. सूखे मेवे तथा जलपान का सामान ।

नोट—रूई के गद्दे व रजाई आदि नहीं ले जाने चाहिए, इनके भीग जाने पर उन्हें सुखाना सम्भव नहीं होता ।

यात्रा का समय—जून के प्रथम सप्ताह में यात्रा प्रारम्भ कर देनी चाहिए । कुल यात्रा में डेढ़ से दो महीने तक लगते हैं । लगभग ७५० कि. मी. की (आना-जाना) पैदल यात्रा है ।

अन्य सावधानियां—

यात्रा में चलते हुए पर्वतीय जल को पीना हानिकारक है । पहले जल को किसी बर्तन में लेकर ४-५ मिनट तक उसे रख दें । ऐसा करने से उसमें जो पत्थर व मिट्टी के बारीक कण मिले

होंगे वह नीचे बैठ जायेंगे। तब आराम से ऊपर से निथार कर पानी पिएँ। कुछ खाकर, यानी दो दाने किशमिश या थोड़ी मिश्री खाकर पानी पियें तो उत्तम है। प्रातःकाल जापान करके ही यात्रा आरम्भ करें। किसी अपरीचित फल, फूल या पत्तों को न छूयें। कई प्रकार की विषैली वनस्पति तुरन्त हानि पहुँचाती है जिन्हें सूँघने या छूने मात्र से भी कष्ट होता है। टूटने-फूटने वाला सामान साथ में न ले जायें। मार्ग में जहाँ से बर्फीला रास्ता शुरू होता है दिन में दो बार मुँह और हाथों पर वैसलीन अच्छी तरह से रगड़ कर लगाएँ। ऐसा न करने से हाथ फट सकते हैं और विशेषतः नाक पर हिमदंश के घाव हो जाते हैं।

किसी भी घाटी को पार करने के लिए सूर्योदय से जितना पहले चल सकें चल देना चाहिए अन्यथा धूप तेज होने पर बर्फ नर्म हो जायेगी और चलना दूभर होगा। बर्फ पर धूप पड़ने से चमक होती है वह आँखों के लिए हानिकारक है अतः ऐसे समय पर धूप का काला चश्मा प्रयोग करें।

इस यात्रा में जब आप तिब्बत की सीमा पर पहुँचेंगे तो तलाशी ली जायेगी। पूजा-पाठ की पुस्तकों के अतिरिक्त, नक्शे समाचार-पत्र, कैमरा, बन्दूक या पिस्तौल आदि साथ नहीं ले जाने दिए जाते। ऐसी सामग्री को आपको भारतीय सीमा में ही छोड़ देना पड़ेगा या अन्तिम डाकघर से पार्सल द्वारा घर भेज दें।

सभी पड़ावों पर स्वयं ताजा व स्वच्छ भोजन बनाकर खायें ताकि बीमारियों से बचा जा सके।

यात्रा के लिए मार्ग—

कैलाश-मानसरोवर जाने के लिए कई मार्ग हैं—काश्मीर से लद्दाख की ओर से, नेपाल से मुक्तिनाथ होकर, गंगोत्री से

गौमुख होकर, डरमा दर्रे से होकर, पिथौरागढ़ से लीपू दर्रा पार करके, कफाकोट से कुंगरी-बिंगरी घाटियों से, और जोशीमठ से नीति पास से जाने वाला मार्ग। इन सभी मार्गों से लीपू दर्रे वाला मार्ग सबसे सुगम है। अन्य सभी मार्गों से ये मार्ग छोटा है और इसमें कठिनाइयाँ भी कम हैं। हालांकि जोशीमठ से नीति घाटी हो कर जाने वाले मार्ग के अतिरिक्त अन्य किसी भी मार्ग पर कुली तथा सवारी को पूरी यात्रा कराने वाले मार्ग-दर्शक नहीं मिलते। वे केवल निश्चित दूरी तक ही जाते हैं और आगे जाने के लिए पुनः दूसरे कुली करने पड़ते हैं। वहां कुली या सवारी की व्यवस्था के लिए एक-दो दिन रुकना भी पड़ सकता है।

इन सभी मार्गों में से निम्नलिखीय तीन मार्ग ही मुख्य मार्ग माने जाते हैं—

१. टनकपुर रेलवे स्टेशन से मोटर बस द्वारा पिथौरगढ़ (अलमोड़ा) जाकर फिर वहाँ से पैदल यात्रा।

२. काठगोदाम रेलवे स्टेशन से मोटर बस द्वारा कफाकोट पहुँच कर आगे पैदल यात्रा।

३. ऋषिकेश रेलवे स्टेशन से मोटर बस द्वारा जोशीमठ पहुँचकर आगे पैदल मार्ग है।)

(इनमें भी अलमोड़ा से होकर जाने वाला मार्ग ही सबसे सरल है अतः इसी का वर्णन आगे दिया है।)

आप चाहे किसी भी मार्ग से जायें कैलाश-मानसरोवर के लिए 'आज्ञा-पत्र' नहीं लेना पड़ेगा। इन तीनों मार्गों में भारतीय सीमा के अन्तिम बाजार से आवश्यक सामान मिल जाता है। इन्हीं अन्तिम भारतीय पड़ाव से तिब्बती मार्गदर्शक अवश्य साथ ले जाना चाहिए क्योंकि तिब्बत में कोई हिन्दी या अंग्रेजी जानने

वाला बड़ी कठिनता से ही मिलता है। तिब्बती प्रवास काल में पूरे समय तम्बू में रहना पड़ेगा इसलिए किराये के तम्बू भी भारतीय अन्तिम बाजार से मिल जायेंगे। वैसे आप चाहें तो तिब्बती सर्दी से बचने के लिए किराये के विशेष भारी कम्बल, जिन्हें वहाँ की स्थानीय भाषा में 'चुटके' कहते हैं तथा भोजन पकाने के बर्तन भी वहीं से किराये पर मिल सकते हैं।

इस यात्रा की सबसे विशेष बात ये है कि तिब्बती क्षेत्र में दाल नहीं पकेगी, कोई शाक नहीं मिलता, नमक को छोड़कर अन्य कोई मसाले नहीं मिलते। दाल का न पकना सम्भवतः वहाँ के पानी का दुष्प्रभाव है। कहीं-कहीं दूध या मक्खन मिलता है, सर्वत्र नहीं मिलता। चावल और आटा मिल जाता है लेकिन बहुत महँगा मिलता है। अतः जितने दिन तिब्बती क्षेत्र में रहने का कार्यक्रम हो उतने दिन की भोजन सामग्री साथ ले जाना ही ठीक रहता है। अमुक वस्तु तिब्बत में मिल जायेगी ऐसी आशा नहीं रखनी चाहिए। अतः भारतीय अन्तिम क्षेत्र से बिलकुल स्वावलम्बी होकर यात्रा प्रारम्भ करें।

मानसरोवर मार्ग का वर्णन—

टनकपुर (लीपूघाटी वाला मार्ग)—

स्थान का नाम	परस्पर दूरी व अन्य जानकारी
१. टनकपुर—	डाक बंगला, होटल, बाजार इत्यादि।
२. पिथौरागढ़—	टनकपुर से १८० कि. मी. बस द्वारा सभी सुविधायें उपलब्ध हैं।
३. कनालीचीना—	२५ कि. मी., डाक बंगला।
४. अस्कोट—	२१ कि. मी., डाक बंगला, धर्मशाला।
५. जौल जेबी—	८ कि. मी. काली-गोरी नदी का संगम, बाजार।

६. बलवाकोट—	१२ कि. मी. डाक बंगला ।
७. धार चूला—	८ कि. मी. (यहाँ से कुली बदलना पड़ेगा) डाक बंगला ।
८. खेला—	२२ कि. मी. ।
९. पांगु—	१२ कि. मी. (५ कि. मी. की कठिन चढ़ाई) धर्मशाला ।
१०. सूसा—	३ कि. मी. (यहाँ से ५ कि. मी. की दूरी पर नारायण स्वामी आश्रम) ।
११. सिरधंग—	३ कि. मी. ।
१२. सिर्खा—	२ कि. मी. धर्मशाला ।
१३. जिप्ति—	१५ कि. मी. ।
१४. माल्पा—	१३ कि. मी. धर्मशाला लेकिन गाँव या आबादी नहीं है ।
१५. बूदी—	१४ कि. मी. ।
१६. गर्ब्यांग—	८ कि. मी. डाक बंगला, धर्मशाला, (भा. सीमा का अन्तिम बाजार, पोस्ट आफिस भी है, फालतू सामान यहीं छोड़ें तथा जरूरी सामान खरीद लें) ।
१७. काला पानी—	२१ कि. मी. धर्मशाला, आबादी नहीं ।
१८. शंगचम—	१० कि. मी. (बर्फ से घिरा मैदान) ।
१९. लीपूलेखघाटी—	५ कि. मी. (कड़ी बर्फीली चढ़ाई) ।
२०. पाला—	८ कि. मी. धर्मशाला (उतराई) ।
२१. तकलाकोटमंडी—	८ कि. मी. (यहाँ से कुली व सवारी बदलनी पड़ेगी, तिब्बत का पहला, बाजार, यहाँ से ३० कि. मी. कोचरनाथ का प्रसिद्ध तीर्थ है) ।

२२. रिगंग—७ कि. मी.।
२३. गोरीओडीगार—५ कि. मी.।
२४. मांचा – ९ कि. मी. (मैदान)।
२५. राक्षसताल—२१ कि. मी. (मैदान)।

ये राक्षसताल विस्तार में वहुत बड़ा है परन्तु इसे गोल चौकोर या कोई विशेष रूप नहीं बताया जा सकता। ये ताल मीलों दूर तक टेढ़े-मेढ़े विस्तार में फैला हुआ है। कहा जाता है कि एक समय राक्षसराज रावण ने यहीं खड़े होकर देवाधि देव भगवान शंकर की आराधना की थी। ये सरोवर भी पावन माना जाता है। हिमालय के तिब्बती पठार में पहुंच कर यह प्रथम सरोवर है।

२६. मानसरोवर—राक्षसताल से १० कि. मी. (मैदान) (पिथौरागढ़ से २७१ कि. मी. कुल)।

मानसरोवर—यही सुप्रसिद्ध मानसरोवर है। इसकी ऊँचाई १४९०० फीट है। इसका जल अत्यन्त स्वच्छ व अद्भुत नीलाभ है। इसका आकार लगभग अण्डाकार है। परिक्रमा ४० कि. मी. की है। मानसरोवर ५१ शक्तिपीठों में से एक पीठ है। मान्यता है कि सती की दाहिनी हथेली इसमें गिरी थी। मानसरोवर में हंस वहुतायत में हैं। राज हंस भी हैं और सामान्य हंस भी हैं। ये काफी ऊँचाई पर उड़ते हैं। जैसा कि कहा जाता है कि मानसरोवर में मोती हैं लेकिन तट पर मोती जैसी कोई वस्तु नहीं मिलती। किसी समय में मानसरोवर का ही जल राक्षसताल में जाता था। जलधारा का वह स्थान तो अव भी है परन्तु किन्हीं प्राकृतिक कारणों से अव वह स्थान ऊँचा हो गया है। मानसरोवर में से प्रत्यक्ष रूप से कोई नदी या झरना नहीं निकलता। मानसरोवर के आस-पास कहीं कोई वृक्ष या

पुष्प नहीं हैं। इस क्षेत्र में छोटी-छोटी घास और छोटी कंटीली झाड़ियों के अतिरिक्त कोई वनस्पति नहीं है।

मानसरोवर का जल सामान्य शीतल है। तट पर रंग-बिरंगे पत्थर तथा कभी-कभी स्फटिक के टुकड़े मिलते हैं। इसकी आठ दिशाओं में तपोनिष्ठ लामाओं के सुन्दर मठ बने हैं। यदि परि-क्रमा करें तो ये गुम्मे क्रमशः इस प्रकार हैं—

१. ग्रसल, २. चियू, ३. चेरकिप, ४. लड़बोणा, ५. पणेरी, ६. सेलंग, ७. यणगो, ८. तुगुलो।

दिसम्बर के दिनों में इस सरोवर का जल छः से आठ फुट तक जमकर बर्फ बन जाता है। मानसरोवर से कैलाश लगभग ४० कि. मी. है पर कैलाश के दर्शन मानसरोवर पहुँचने से पूर्व ही होने लगते हैं। तिब्बत के लोगों में भी कैलाश के प्रति अपार श्रद्धा है। अनेक तिब्बती श्रद्धालु पूरे कैलाश की बत्तीस मील की परिक्रमा दण्डवत प्रणाम करते हुए पूरी करते हैं।

मानसरोवर से कैलाश मार्ग वर्णन—

१. मानसरोवर से ज्यूगुम्पा १४ कि. मी.।
२. ज्यूगुम्पा से वारखा १८ कि. मी. (गाँव)।
३. वारखा से दरचिन ८ कि. मी. (यहाँ से कैलाश की परिक्रमा आरम्भ हो जाती है)।
४. दरचिन से लंडीफू ६ कि. मी.।
५. लंडीफू से डेरफू १४ कि. मी. (समीप ही सिंध नदी का उद्गम है)।
६. डेरफू से गौरीकुण्ड ५ कि. मी. (कड़ी चढ़ाई समुद्र सतह से १९ हजार फुट)।
७. गौरी कुण्ड से जण्डलफू २० कि. मी. (उतराई)।

८. जंडलफू से दरचिन १० कि. मी. (यहाँ से पुनः आकर कैलाश की पूरी परिक्रमा हो जाती है)।
(मानसरोवर से १०५ कि. मी. कुल मार्ग)।

कैलाश—समुद्र की सतह से शिखर की ऊँचाई २२०२० फिट पूरे कैलाश पर्वत की आकृति एक शिवलिंग जैसी है। जो पर्वतों से बने षड्दल कमल के मध्य रखा है। ये कमल के आकार वाले पर्वत भी ऐसे हैं कि वे उस शिवलिंग के लिए अर्घा बना हुआ दिखाई देते हैं। उनके १४ शृंग गिने जा सकते हैं। शिवलिंगाकार कैलाश आस-पास के सभी पर्वत शिखरों से सबसे अधिक ऊँचा है। यह कैलाश कसौटी के ठोस काले पत्थर का बना है और सर्वत्र बर्फ से ढका रहता है। आस-पास के सभी पर्वत कच्चे पत्थर के हैं और न ही इतने काले हैं। कैलाश अकेला ही ठोस काले पत्थर का शिखर है। कैलाश पर्वत के चारों ओर के पर्वतों से मन्दिराकृति प्राकृतिक रूप से बनी हुई है। कैलाश के दर्शन करते ही ये बात स्पष्ट हो जाती है कि ये असामान्य पर्वत है अन्य समस्त हिम शिखरों से सर्वथा भिन्न और दिव्य-भव्य।

कैलाश के दर्शन एवं परिक्रमा करने पर अद्भुत शान्ति और पवित्रता का अनुभव किया जा सकता है। कैलाश शिखर अस्पृश्य है।

हरिद्वार और प्रयाग जैसे तीर्थों में जैसे १२ वर्षों बाद कुम्भ मेला मनाया जाता है ऐसे ही कैलाश में भी बारह साल बाद मेला लगता हैं। उस वर्ष यहां बारहों महीने लामा लोग तपस्या करते हैं। वे 'मामेपेमेहूँ' इस मन्त्र का बारम्बार उच्चारण बड़ी तेजी से करते हैं। बहुत से लामा इस वर्ष कैलाश की पूरी ३२ मील की परिक्रमा दण्डवत् प्रणाम करते हुए लगातार इसी प्रकार

करके पूरी करते हैं। कलाश यात्रा में हिन्दुओं से अधिक बौद्ध व तिब्बती साधु मिलते हैं। वह कैलाश की गरिमा पर अधिक विश्वास व श्रद्धा रखते हैं।

मानस और कैलाश
पौराणिक व आध्यात्मिक चित्रण—

श्रीमद्भागवत् में कहा गया है कि मानसरोवर में अप्सराय नग्न होकर स्नान किया करती थीं। ऐसे ही एक अवसर पर शुकदेव सामने की ओर से तथा व्यासदेव पीछे की ओर से मानसरोवर के तट से होकर ऊपर की तरफ जा रहे थे। शुकदेव यद्यपि नग्न थे तो भी अप्सरायें उन्हें देखकर लज्जित नहीं हुईं किन्तु व्यासदेव जो नंगे न थे, तो भी उन्हें देखकर अप्सरायें लज्जित होकर जल्दी-जल्दी वस्त्र पहनने लगीं। यह देखकर चकित होकर व्यास मुनि ने इसका कारण पूछा तो देवाँगनाओं ने उत्तर दिया कि 'आपके मन में अब भी स्त्री-पुरुष का भेद है किन्तु ब्रह्म मात्र की दृष्टि रखने वाले आपके पुत्र में उसकी लेशमात्र भी प्रतीति नहीं है।' इस प्रकार जिन विवेकशालिनी अप्सराओं के बारे में यह वर्णन है, वे मानसरोवर में स्नान करने के योग्य अवश्य होंगी।

कुछ पुराणों में ये भी उल्लेख मिलता है कि यक्ष, किन्नर, अप्सरा, गन्धर्व आदि देव वर्गों से कैलाश की गुफाएँ तथा आस-पास की भूमि परिवेष्टित है। पुराणों में इस क्षेत्र का वर्णन 'त्रिविष्टप' नाम से मिलता है। तिब्बत शब्द इसी का अपभ्रंश है। तिब्बत के ग्रन्थों और उनकी भाषा में कैलाश गिरि 'कंग्रीम पोच्छे' के नाम से प्रसिद्ध है। मानसरोवर 'सोमावाड़'

कहलाता है और राक्षसताल 'लंगक्सो'। तिब्बत प्रदेश यद्यपि कष्टों की खान है तो भी वह इन कष्टों को भुला देने वाले आनन्दकारी दिव्य दर्शनों का भण्डार भी है। कई मील लम्बा, निरावरण, अति शीतल, विजन प्रशान्त एवं एकान्त देश जहाँ चाँदी से भी अधिक चमकने वाली हिमाकृत शैल मालायें हैं, एक यात्री के मन में न जाने कितने ही विलक्षण भाव उठा देता है। यहाँ सर्वत्र शान्ति का साम्राज्य है। शायद इसी कारण विद्वानों ने इसका नाम त्रिविष्टप भूमि अर्थात् देवभूमि रखा है। विद्वान् प्रमाण पूर्वक बताते हैं कि त्रिविष्टम शब्द अपभ्रष्ट में तिब्वत वन गया है।

मानसरोवर मोती चुनते तथा खाते राजहंसों से सुशोभित है। इसके किनारे पंक्तिबद्ध कल्पवृक्ष पुष्पित-पल्लवित होकर झूमते रहते हैं और कामधेनु ही नहीं ऐरावत तथा उच्चैःश्रवा भी स्वछन्द विचरते आनन्द करते हैं। इसके तट पर यक्षों, किन्नर व गंधर्वों के प्रिय स्थान हैं।

कैलाश तथा मानसरोवर की दिव्य सुन्दरता और महिमा का पौराणिकों और आधुनिकों ने यथाशक्ति वर्णन किया है तो भी इसकी सुषमा वर्णनातीत है।

मानसरोवर के पास साक्षात् महादेव का प्रिय निवास कैलाश का शिखर विराजमान है।

कैलाश पर्वते राम ! मनसा निर्मितं परम् ।
ब्रह्मणा नरशार्दूल ! तेनेद मानसं सरः ॥

इस प्रकार ब्रह्मा के मानसिक संकल्प से विरचित होने के कारण इस सरोवर का नाम 'मानस' कहा जाता है।

जिस मानसरोवर की महिमा और सौन्दर्य का पुराने वौद्ध ग्रन्थों और हिन्दू ग्रंथों में नाना प्रकार का वर्णन किया गया है, और अब विदेशी पर्यटक भी जिसकी सुन्दरता को सुनकर उस

पर मोहित हो जाते हैं और अन्वेषक जिसे एक बार देखकर कृत्यकृत्य होना चाहते हैं उस अति दिव्य 'मानस' को क्षुद्र शब्दों से भला कैसे पाठकों के मन में समग्र रूप से चित्रित किया जा सकता है। अतः संक्षेप में यही कहना होगा कि मानसरोवर हृदय को बलात् आकृष्ट करने वाली संसार की शोभायमान वस्तुओं में से एक है। इस देव सरोवर के दर्शन करने के बाद कोई भी व्यक्ति नहीं मान सकता कि मानसरोवर की रमणी-यता की तुलना में संसार में कोई और रमणीय वस्तु विद्य-मान है।

मानस कैलाश की सुन्दरता और महानता के बारे में श्रुतियों वेदव्यास आदि पौराणिकों तथा कालिदास आदि कवियों ने विस्तृत वर्णन किया है लेकिन वे सब वर्णन शुष्क हैं। वे शुष्क क्यों है? कारण है कि वाणी-विलास का विषय न बनने वाले ईश्वर की सृष्टि के ऐसे सौन्दर्य का वर्णन करने का यदि हम प्रयत्न करें अर्थात् उसे शब्दों अथवा वाणी के अन्तर्गत लाना चाहें तो वह शुष्क हुए बिना और क्या हो सकता है! मनुष्य की बुद्धि से रची गई कृत्रिम सुन्दरता की निरतिशय सीमा भी ईश्वर द्वारा विरचित ऐसी प्राकृतिक सुषमा के एक कण की भी समानता करने में समर्थ नहीं होती। तब ऐसे-ऐसे असंख्य अलौकिक दृश्यों को निकिष मात्र में सृष्टि कर देने वाले परमात्मा के ऐश्वर्य एवं महिमा का क्या कहना।

हे परमात्मा! आप हमें बुद्धि प्रदान करें कि हम आपकी महिमा को सम्यक रूप से जान सकें और उसी में सदैव आनन्दित होकर उसी में रमकर मनुष्य शरीर को कृतार्थ बनाय।

उत्तराखण्ड के प्रमुख तीर्थों की मुख्य जानकारी

स्थान का नाम	ऊँचाई (मीटर)	हरिद्वार से दूरी (चीला होकर)	मोटर मार्ग	पैदल मार्ग
१. यमुनोत्री	३३२२	२६५ कि. मी.	२५२ कि. मी.	१३ कि. मी. (हनुमान चट्टी से यमुनोत्री)
२. गंगोत्री	३१४०	२९७ कि. मी.	२९४ कि. मी.	३ कि. मी. भैरों घाटी पार करनी पड़ती है।
३. केदारनाथ	३५८१	२६२ कि. मी.	२४८ कि. मी.	१४ कि. मी. (गौरीकुण्ड से केदारनाथ)
४. बद्रीनाथ	३१२२	३३३ कि. मी.	कुल मार्ग बस द्वारा	पैदल नहीं है।
५. फूलों की घाटी	३६५८ से ३९६२	३२७ कि. मी.	३०७ कि. मी.	२० कि. मी. (गोविन्द घाट से फूलों की घाटी)
६. हेमकुण्ड लोकपाल	४३२९	३२७ कि. मी.	३०७ कि. मी.	२० कि. मी. (गोविन्द घाट से हेमकुण्ड)

संसार में सबसे अधिक ऊँचाई पर स्थित गुरुद्वारा तथा लक्ष्मण मन्दिर हेमकुण्ड लोकपाल में है।

नोट—गोविन्द घाट से घांगरिया (गोविन्द धाम) १४ कि. मी. है, जहाँ से फूलों की घाटी ६ कि. मी. तथा दूसरा मार्ग हेमकण्ड लोकपाल ६ कि. मी. है।

महत्त्वपूर्ण यात्रा शोध ग्रन्थ

बदरी-केदार की ओर

लेखक—धर्मानन्द उनियाल 'पथिक'

प्राचीन काल से हिमालय का क्षेत्र देश-विदेश के आस्तिक पर्यटकों और सेलानियों के लिए अनुभूति श्रद्धा और जिज्ञासा का विषय रहा है। वैदिक संस्कृति के उदय और विकास से लेकर आज तक हिमालय की महिमा का गुण-गान अनेक स्वरों में किया गया है।

ऋग्वेद, उपनिषद तथा पुराण हिमालय की भव्यता और इसमें अन्तर्निहित आध्यात्मिक शक्ति का गुणगान करते रहे हैं। देश की विभिन्न भाषाओं के कवियों ने—बाल्मीकि और कालिदास से लेकर गुरुवर रवीन्द्रनाथ ठाकुर ने—इसकी प्रशस्ति से अपने काव्य को संवारा है। आधुनिक हिन्दी तथा उर्दू रचना-कारों ने भी अत्यन्त भावनामय होकर इस हिमालय के प्रति अपनी अस्तुतियां प्रस्तुत की हैं।

उत्तराखंड के चारों धाम (गंगोत्तरी, यमुनोत्तरी, केदारनाथ तथा बदरीनाथ) इसी हिमालय पर अवस्थित हैं। छात्रों के प्राकृतिक वैभव तथा आध्यात्मिक भाव ने इस देश के ही नहीं, वरन् विदेशों के सेलानियों, आस्तिकों तथा पर्वतारोहियों को यहां—इस पवित्र, शांत और निश्चल भूमि पर—आने का आमन्त्रण दिया है। सभी लेखकों ने अनेक प्रकार से इस भूमि का वर्णन किया है और अपने लेखन में यहाँ की प्राकृतिक छटा को प्रस्तुत करने का प्रयास किया है। धर्मानंद उनियाल की 'बदरी

केदार की ओर' भी इसी दिशा में किया गया प्रशंसनीय प्रयत्न है।

लेकिन 'बदरी केदार की ओर' केवल एक लेखन को प्रस्तुत किया गया उत्तराखंड-प्रदेश का विवरण मात्र नहीं है। इस कृति के लेखन में जहाँ एक ओर इस प्रदेश के प्रति लेखक की उत्कृष्ट आस्था रही है, वहीं दूसरी ओर उसने इस पुस्तक पर योजना-बद्ध तरीके से अत्यन्त परिश्रम के साथ कार्य किया है। इसकी योजनाबद्धता ही, इस कृति को महत्त्वपूर्ण और उद्देश्यपरक बनाती है।

२४० पृष्ठों की यह पुस्तक २२ अध्यायों तथा एक महत्त्वपूर्ण परिशिष्ट में विभक्त है। पहले लेखक ने केदार खंड का सामान्य परिचय देते हुए इस खंड के आदि मानवों के बारे में विद्वानों के मत प्रस्तुत किए हैं। दूसरे अध्याय में केदार खंड के तीर्थों, तीर्थ-यात्रा के अधिकारी व्यक्तियों, तीर्थ फल के तारतम्य तथा तीर्थ-यात्रा के महत्त्व पर प्रकाश डाला गया है। तीसरा अध्याय तीर्थ-यात्रा की परम्परा को प्रस्तुत करता है और चौथा अध्याय उत्तराखंड के प्रवेश द्वार पर स्थित धार्मिक स्थलों विशेष रूप से हरिद्वार की जानकारी देता है। साथ ही यहाँ लेखक ने प्रमुख सरकारी भवनों, होटलों, धर्मशालाओं आदि की जानकारी देकर इस अध्याय को अधिक उपयोगी बना दिया है।

पाँचवें अध्याय में ऋषिकेश का सांगोपांग वर्णन हुआ है। इस अध्याय में भी लेखक ने यात्रियों के लिए भौतिक सुविधाओं की आवश्यक जानकारी दी है। अगला अध्याय ऋषिकेश से आगे मुनि की रेती, लक्ष्मण झूला, वशिष्ठ गुफा तथा व्यासी आदि स्थलों की पर्याप्त जानकारी प्रदान कराता है। सातवें

अध्याय में 'देवप्रयाग' के अन्तर्गत संगम, रघुनाथ मन्दिर नक्षत्र वेधशाला तथा कीर्तिनगर का परिचय दिया गया है।

आठवाँ अध्याय श्रीनगर पर विस्तार से प्रकाश डालता है। इस अध्याय में श्रीनगर (गढ़वाल) के दर्शनीय स्थलों की झाँकी प्रस्तुत की गई है। इसी प्रकार की जानकारी अगले अध्यायों में क्रमशः केदारनाथ, केदारनाथ से बदरीनाथ की ओर, पंच केदार, रूद्र प्रयाग से बदरीनाथ, श्री बदरीनाथ, बदरीनाथ से आगे, हेमकुंड फलों की घाटी, गंगोत्तरी-यमुनोत्तरी आदि शीर्षक अध्यायों में दी गई है।

२०वें अध्याय में प्रमुख स्थानों की दूरियों का परिचय दिया गया है जो पर्यटकों-यात्रियों के लिए अत्यन्त उपयोगी है। अगले अध्याय में उत्तराखंड की तीर्थ-यात्रा और उसके भविष्य पर सारगर्भित विचार प्रस्तुत किए गए हैं।

अन्तिम अध्याय में लेखक ने यात्रियों की उत्तराखंड की यात्रा के लिए साथ लेकर चलने वाले आवश्यक उपकरणों का निर्देश दिया है। परिशिष्ट के अन्तर्गत कुछ प्रसिद्ध तीर्थों की नामावली दी गई है, जिससे पर्यटक अपनी-अपनी रुचि के अनुसार लाभ उठा सकते हैं।

उत्तराखंड की पर्वत शृंखलाओं के क्षेत्र में बढ़ती हुई यातायात सुविधा ने जहाँ इस क्षेत्र को विकसित करने में योगदान दिया है, वहीं कुछ समस्याएँ भी पैदा कर दी हैं। उनियाल ने यहाँ बढ़ते हुए भौतिकीकरण तथा उससे उत्पन्न आधुनिकता के नाम पर बढ़ती हुई उच्छृंखलता के प्रति भी गहरी चिन्ता प्रकट की है। उन्होंने यह मत भी प्रकट किया है कि यदि शासन पैदल

यात्रियों के लिए अधिक सुविधाएँ मुहैया करे, तो इस पवित्र और उदात्त वातावरण की रक्षा की जा सकती है।

लेखक की यह कृति केवल उसके व्यक्तिगत अनुभवों पर ही आधारित नहीं है। इस ग्रंथ को तैयार करने में उन्होंने भारतीय और पश्चिमी विद्वानों के लिखे अनेक ग्रंथों से सहायता ली है, और उसे समीचीन बनाने का भरपूर प्रयास किया है। इससे इस कृति की उपयोगिता काफी बढ़ गई है और इसका स्वरूप एक सामान्य कृति से उठकर शोध-प्रबन्ध जैसा हो गया है।

पुस्तक के साथ उनियाल ने उत्तराखंड यात्रा मार्ग का एक बड़ा स्पष्ट मानचित्र (नक्शा) भी दिया है, जिससे यात्रियों को उत्तराखंड के प्रमुख मार्गों और स्थलों को समझने में बड़ी सहायता मिल सकती है।

उत्तराखंड के यशस्वी पुत्र हेमवतीनंदन बहुगुणा के शब्दों में "धर्मानन्द उनियाल 'पथिक' ने इस ग्रंथ में बदरी केदार से सम्बन्धित समस्त पावन तीर्थों का जितना विशद्, क्रमबद्ध एवं प्रामाणिक विवेचन किया है, वह उल्लेखनीय है।"

मूल्य २५-००

प्रकाशक :

रणधीर बुकसेल्स (प्रकाशन) हरिद्वार